

# KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

## Hoitotyön koulutusohjelma

Tiia Puhakka  
Marjo Pulkkinen

IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYDEN EHKÄISY JA TOIMINTAKYVYN TUKEMINEN LIPERIN KUNNASSA: TUTKIMUS VAPAAEHTOISJÄRJESTÖJEN TOIMINTAEDELLYTYKSISTÄ.

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2016



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Marraskuu 2016**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
P. 050 405 4816

Tekijät  
Tiia Puhakka, Marjo Pulkkinen

Nimeke  
Ikääntyvien yksinäisyyden ehkäisy ja toimintakyvyn tukeminen Liperin kunnassa:  
Tutkimus vapaaehtoisjärjestöjen toimintaedellytyksistä.

Toimeksiantaja  
Liperin kunta

**Tiivistelmä**

Yksinäisten ikääntyneiden määrän odotetaan kasvavan suurten ikäluokkien eläköityessä lähi-vuosina. Ikääntyessä toimintakyky heikkenee, jolloin mahdollisuus yksinäisyyteen korostuu. Kolmannella sektorilla ja vapaaehtoistyötä toteuttavilla henkilöillä on suuri rooli yksinäisyyden ehkäisyssä ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä koonti, siitä millaiset mahdollisuudet Liperin kunnassa toimivilla vapaaehtoisjärjestöillä on järjestää Liperin kunnassa asuville ikääntyville asukkaille yksinäisyyttä ehkäisevää ja toimintakykyä tukevaa toimintaa sekä palveluita. Tutkimus toteutetiin kvalitatiivisena tutkimuksena haastattelemalla järjestöissä toimivia vapaaehtoisia.

Tutkimuksessa selvisi, että Liperin kunnan vapaaehtoisjärjestöjen toimintaedellytykset nyt sekä tulevaisuudessa ovat hyvät ja toiveikkaat. Toimintaa tehdään vankalla ja osaavalla henkilöstöllä, vaikka vapaaehtoistyöntekijöistä on ajoittain pula. Järjestöt, kunta ja muut yhteistyötahot voivat käyttää tutkimustuloksia kehittäessään ikääntyneiden palveluita tulevaisuudessa. Jatkotutkimusmahdollisuuksina ovat vapaaehtoistoiminnan asennemuutokset sekä eläkeläisten toimintakyvyn muutokset vuosien aikana. Myös vapaaehtoistyön vaikutuksia yksilötason yksinäisyyden ehkäisemiseen olisi mielenkiintoista tutkia.

Kieli  
suomi

Sivuja 55  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 4

Asiasanat  
vapaaehtoistyö, vapaaehtoiset, ikääntyneet, toimintakyky, yksinäisyys



**THESIS**  
**November 2016**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

Authors  
Tiia Puhakka, Marjo Pulkkinen

Title  
Prevention of Loneliness and Supporting Functional Ability in Old Peoples in the Municipality of Liperi: A Study on the Possibilities of Voluntary Work.

Commissioned by  
Municipality of Liperi

**Abstract**

The number of lonely old people is expected to increase when the baby-boom generation retires in the next few years. When people age their functional ability becomes weaker and hence, the possibility for loneliness becomes more pronounced. The third sector and people who are active in voluntary work have a big role in supporting functional ability and preventing loneliness.

The purpose of this thesis was to gather information on the possibilities the voluntary organizations in the municipality of Liperi have to organize activities which prevent loneliness and support functional ability in older residents in the municipality of Liperi. This qualitative research was implemented by interviewing volunteers who are working active in voluntary organizations.

The study results showed that the preconditions now and in the future for voluntary organizations in the municipality of Liperi are good and optimistic. Activities are carried out by capable staff although there is a shortage of volunteers from time to time. Organizations, the municipality and the other co-operation partners can use these results to develop services for old people in the future. Further research possibilities are the changes in the attitudes toward voluntary work and the changes in the functional ability in pensioners throughout the years. Also, it would be interesting to study the effects of voluntary work on the prevention of loneliness at the individual level.

Language

Finnish

Pages 55

Appendices 3

Pages of Appendices 4

Keywords

voluntary work, volunteers, old people, functional ability, loneliness

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Vapaaehtoistyö .....	6
2.1	Vapaaehtoistyön määritelmä.....	6
2.2	Vapaaehtoistyön periaatteet .....	7
2.3	Vapaaehtoistoiminta vanhustyössä .....	8
2.4	Ikäihmiset vapaaehtoistyöntekijöinä.....	9
2.5	Vapaaehtoistyö Liperin kunnassa .....	10
3	Ikäihmiset .....	11
3.1	Ikäihmiset yhteiskunnassa.....	11
3.2	Toimintakyky .....	13
3.2.1	Fyysinen toimintakyky.....	13
3.2.2	Psyykinen toimintakyky.....	14
3.2.3	Sosiaalinen toimintakyky .....	15
3.2.4	Hengellinen toimintakyky .....	15
4	Yksinäisyys .....	16
4.1	Yksinäisyyden kokemukset.....	16
4.2	Yksinäisyyden vaikutukset.....	18
5	Toteutuksen tukena olevat tutkimukset.....	19
6	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset .....	21
7	Tutkimusmenetelmä .....	22
7.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	22
7.2	Haastattelu.....	25
7.3	Aineiston analyysi .....	28
7.4	Aineiston pelkistäminen.....	29
7.5	Aineiston ryhmittely .....	30
7.6	Käsitteet ja johtopäätökset .....	31
8	Opinnäytetyön tutkimustulokset.....	32
8.1	Aktiivinen, innokas toiminta .....	32
8.2	Laskevat resurssit toimia.....	34
8.3	Vakain ja avoimin mielin tulevaisuutta kohti .....	37
9	Pohdinta.....	40
9.1	Johtopäätökset .....	40
9.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	43
9.3	Oma ammatillinen kasvu.....	45
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat .....	48
	Lähteet.....	49

## Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Kyselyn saatekirje
Liite 3	Koonti sisällön analyysimenetelmästä

# 1 Johdanto

Suunnitellessamme opinnäytetyömme aihetta halusimme tehdä työn koskien ikääntyviä ihmisiä. Olemme kumpikin tehneet vanhustyötä Liperin kunnassa ja kokemuksiemme pohjalta olimme kiinnostuneita ikääntyvän väestön yksinäisyydestä ja kuinka sen ehkäisemiseen voisi vaikuttaa. Aloimme ideoida opinnäytetyömme aihetta ja koimme vapaaehtoistyön merkityksen suurena vaikuttajana yksinäisyyden ehkäisyssä. Kunnilta edellytetään aktiivisuutta toimia yhteistyössä muiden palvelujen tuottajien kanssa uuden vanhuspalvelulain määrittämänä. Myös sairaanhoitajien tulevaisuuden työssä korostuu moniammatillisen yhteistyön merkitys kolmannen sektorin osaajien kanssa. Laissa ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali - ja terveystalvuluista (980/2012) määritellään seuraavasti:

Kunnan eri toimialojen on toimittava yhteistyössä ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. Lisäksi kunnan on tehtävä yhteistyötä kunnassa toimivien julkisten tahojen, yritysten sekä ikääntyntä väestöä edustavien järjestöjen ja muiden yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa ikääntyneen väestön hyvinvoinnin, terveyden, toimintakyvyn ja itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi. (4. §.)

Liperin kunnan hyvinvointisuunnitelman mukaisesti hoiva - ja hoitopalvelujen yhdeksi painopistealueeksi ja tavoitteeksi vuonna 2016 on asetettu järjestötoiminnan ylläpitäminen ja lisääminen. Kunnassa toimii aktiivisesti monia eri järjestöjä ja yhdistyksiä sekä maakunnallisesti että paikallisesti. (Kuikka 2016.) Valitsimme opinnäytetyömme tutkimuskohteiksi tietyn määrän paikallisia vapaaehtoisjärjestöjä. Tarkoituksenamme oli tutkia, millaiset edellytykset vapaaehtoisjärjestöillä on järjestää palveluja Liperin kunnassa nyt ja tulevaisuudessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös minkälaisia uhkakuvia ja yhteistyöideoita järjestöillä voisi olla tulevaisuudessa.

Olemme lähestyneet aihetta ikääntyneiden yksinäisyyden ja toimintakyvyn näkökulmasta. Vapaaehtoistyöllä ja vapaaehtoisilla on suuri merkitys näiden asioiden ylläpitämisessä ja ehkäisyssä. Tarkoituksenamme on ollut kerätä aineistoa, jota kunta ja järjestöt voivat hyödyntää vapaaehtoistyön tulevaisuuden kehittämisessä

ja suunnittelussa. Ikäihmisten määrä lisääntyy jatkuvasti, jolloin vapaaehtoisten toiminnan merkitys korostuu.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena haastattelemalla järjestöissä toimivia vapaaehtoisia. Haastattelumateriaalista kokosimme yhteenvedon heidän ajatuksistaan ja ideoistaan. Yhteenvedon perusteella kunnassa ja järjestöissä voidaan kehittää vapaaehtoisten toimintaedellytyksiä tulevaisuudessa.

## **2 Vapaaehtoistyö**

### **2.1 Vapaaehtoistyön määritelmä**

Valtiovarainministeriö käyttää raportissaan vapaaehtoistyöstä seuraavanlaista määritelmää:

Vapaaehtoistyö on palkatonta, eikä sitä tehdä taloudellista palkkiota vastaan, vapaaehtoistyötä tehdään omasta vapaasta tahdosta ja se hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella. Vapaaehtoistyö on kaikille avointa. (Valtiovarainministeriö 2015, 14.)

Vapaaehtoistyöhön liittyy myös, että toiminnan järjestävän organisaation tulisi korvata vapaaehtoisille vapaaehtoistoiminnasta aiheutuvat kulut. Hyötyväksi osapuoleksi katsotaan myös yhteiskunta, luonto ja vapaaehtoinen itse. Vapaaehtoistyön voidaan määritellä olevan myös toiselle henkilölle kuin lähiomaiselle sekä yhteisölle tai ympäristölle tehtyä yleistä hyvää tai lisäarvoa tuottavaa tekemistä tai toimintaa. (Valliluoto 2014, 12 - 13.)

Yhteiskuntaelämä on jaettu neljään sektoriin. Ensimmäinen sektori on markkinat ja yritys-elämä, toinen valtio ja julkinen sektori, kolmas kansalaisjärjestöt ja vapaaehtoinen kansalaistoiminta sekä neljäs perhe, kotitaloudet ja intiimit suhteet. Termillä kolmas sektori tarkoitetaan kansalaisyhteiskunnan järjestöjä ja säätiöitä, joiden toimintaan liittyy ei - voittoa tavoitteleva kansalaistoiminta ja vapaaehtoisuus. Kolmannen sektorin järjestöt vaihtelevat suuresti niin kokonsa kuin toimin-

tojensakin puolesta, mutta yhteistä niille on aatteellinen arvo - ja intressiperusta ihmisten omaehtoisuuteen ja yhteenliittymisen tuloksena. (Konttinen 2016.)

## 2.2 Vapaaehtoistyön periaatteet

Vapaaehtoistoiminnan ja vapaaehtoistyön voidaan katsoa eroavan toisistaan siten, että vapaaehtoistoiminta on kollektiivista toimintaa. Esimerkiksi vapaaehtoistyö harrastustoiminnassa on yksilöllisen tehtävän suorittamista, ja mahdollisesti tehtävä vaatii korkeampaa sitoutumisastetta. Vapaaehtoistyöhön osallistuminen saattaa useammin edellyttää kursseille ja koulutuksiin osallistumista. Vapaaehtoistyö voi myös viitata konkreettisempiin vapaaehtoisesti suoritettaviin työtehtäviin, esimerkiksi toisen auttamiseen. Vapaaehtoistyöhön liittyy usein, että se on suunnitellumpaa ja organisoitu tiukemmin lakisääteisen palvelujärjestelmän rinnalle. Vapaaehtoistoiminta on vapaampaa ja perustuu sosiaaliseen pääomaan. (Vallinluoto 2014, 14).

Raja palkkatyön ja vapaaehtoistoiminnan välille syntyy erityisesti sitä kautta, että palkkatyö on vastikkeellista ja sitä tehdään yleensä työnantajan johto - ja valvottavallan alaisena. Palkkatyöhön liittyy yleensä myös, että työ voi edellyttää tiettyä koulutusta tai pätevyyttä, kun taas vapaaehtoistoimintaa ja -työtä tehdään yleisesti tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Työstä maksettu korvaus voi kuitenkin olla veronalaista, vaikka sitä ei tehdäkään työsopimuslain mukaisessa työsuhteessa. Tästä johtuen veroseuraamukset voivat kohdistua myös vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoiminnan ja työsuhteen rajanveto on tärkeä, koska vapaaehtoistoimintaa ja työsuhdetta koskevat eri lainsäädännöt ja lisäksi työsuhde aiheuttaa työnantajalle velvollisuuksia. (Vallinluoto 2014, 14.)

Vapaaehtoisena toimiminen lähtee omasta halusta auttaa ja tukea toista ihmistä. Toiminta on vastavuoroista, ja vapaaehtoisena tulee kunnioittaa tuettavan itsemääräämisoikeutta. Vapaaehtoisella toimijalla on päätäntävalta siihen, onko työ säännöllistä vai kertaluontoista. Hänen työssään korostuu tasa-arvoisuus, puolueettomuus ja luottamuksellisuus. Hän voi toimia monien tahojen yhteistyökumppanina, kuten tuettavan, hänen läheistensä ja tietyn alan ammattihenkilöiden välillä. Va-

paaehtoistyöntekijä ei ole mahdollisesta perehdytyksestä tai koulutuksesta huolimatta kuitenkaan minkään tietyn alan ammattilainen. Hänen tulee toimia vaikean tilanteen tullen parhaalla katsomallaan tavalla vaitiolovelvollisuutta kunnioittaen. Haasteellisissa tilanteissa vapaaehtoisella on velvollisuus ja oikeus saada tukea ja ohjausta. Vapaaehtoinen toimii palkattomasti, mutta hänelle voidaan sovittaessa korvata työstä aiheutuneita kuluja. (Kirkkohallitus 2016.)

## **2.3 Vapaaehtoistoiminta vanhustyössä**

Suurten ikäluokkien eläköityminen tulee vaikuttamaan sosiaali - ja terveystalouden kasvavaan tarpeeseen tulevien vuosien aikana. Vapaaehtoistoiminta on jo osa monien vanhusten palvelutalojen arkea ja voimavarana toimii kansalaisten kiinnostus ikäihmisistä huolehtimiseen. Vanhuksille suunnattua vapaaehtoistyötä toteuttaa usein vanhempi henkilö, ja vapaaehtoistoiminnasta on katsottu olevan molemminpuolista hyötyä, kuten osallisuus, uudet ihmiset ja ilo. (Utriainen 2011, 15, 23.) Toimintaan osaa ottaminen piristää mieltä (Haarni 2009, 92).

Useat vapaaehtoisjärjestöt järjestävät ikäihmisille suunnattua hyvinvointia ja elämän laatua parantavaa toimintaa. Vapaaehtoinen voi toimia muun muassa asiakkaan saattaja - tai ulkoiluapuna tai kahvitteluseurana säännöllisesti tai silloin tällöin. Vapaaehtoisuus ei vaadi ammattitutkintoa eikä se korvaa omaishoitajan tai ammattihenkilön, kuten hoitajan, tekemää työtä. (Vanhustyön keskusliitto 2016.) Vapaaehtoinen voi toteuttaa työssään omia mieltymyksiään ja taitojaan sekä halutessaan myös perushoidollisissa asioissa avustamista. Näistä asioista tulee keskustella ja sopia vapaaehtoistoiminnan ja järjestävän tahon yhteistyöpalavereissa. (Utriainen 2011, 30.)

Monissa ikäihmisten palvelutaloissa toimii myös palkattuja vapaaehtoistoimijoita, joiden toiminta on tarkasti rajattua. Tulevaisuudessa toivotaan kuitenkin, että vapaaehtoisten toiminta olisi enemmän heidän itsensä päättämää ja näin ollen vapaampaa. Talon henkilökunta voisi toimia heidän rinnallaan kannustavin ottein, ei niinkään rajaamassa toimintaa. Vapaaehtoisten toimenkuva voisi kattaa sekä talon sisäisen, että ulkopuolisen yhteistyöverkoston luomisen. (Utriainen 2011, 24 - 25.)



## 2.4 Ikäihmiset vapaaehtoistyöntekijöinä

Haarnin (2009, 92) mukaan yhteiskunnan varoja säästyy nykyisten toimeliiden eläkeikäisten avulla, sillä he pitävät huolta omasta toimintakyvystään jo ennaltaehkäisevästi. Ikääntyneet ovat monesti mukana juuri vanhustyötä käsittävässä vapaaehtoistoiminnassa. (Haarni 2009, 82). Ikääntyneiden vapaaehtoistyön rooli esimerkiksi palveluasumisessa on monelta kannalta katsottuna hyödyllinen. Vapaaehtoistyöntekijä voi tuntea olevansa hyödyksi toimiessaan ”lisäkätenä” ja osallisena yhteiseen toimintaan osallistujana tai sen toteuttajana. Tämä antaa ammattihenkilöstölle paremmat mahdollisuudet paneutua omiin töihinsä. Myös palveluasumisen asukkaat hyötyvät toiminnasta, sillä usein vapaaehtoisilla on enemmän aikaa toiminnalleen, kuin talossa työskentelevillä. (Utriainen 2011, 23.)

Etenkin ikäihmisillä, jotka osallistuvat vapaaehtoistyöhön on todettu olevan positiivista vaikutusta heidän psykologiseen hyvinvointiin, pitkäikäisyyteen ja terveyteen (Carmen Hidalgo, Moreno-Jiménez & Quiñonero 2013, 188). Puthenparambil (2012, 21 - 24) kertoo tutkimuksessaan.

Vapaaehtoistyön vaikutuksista iäkkäiden mielialaan, että liki 80 % kyselyyn vastanneista kertoi vapaaehtoistyöhön osallistumisen syyksi toisten auttamisen, uusien ihmisten tapaamisen ja halun edistää heidän mielialaansa. Myös suurimmalla osalla vapaaehtoistyötä tekevistä oli yleisemmin enemmän positiivinen, kuin masentunut mieliala. Aiemmalla vapaaehtoistyökokemuksella, sosioekonomisella asemalla tai sukupuolella ei todeta olevan merkittävää vaikutusta mielialan vaihteluihin tutkimuksen aikana.

Eloisa ikä -ohjelman tutkimuksessa on haastateltu suomalaisia viidestätoista ikävuodesta eteenpäin. Tutkimuksessa ei tullut suurta eroa ikäryhmien välillä mieliteissa seuraaviin asioihin: kuinka aktiivisia he ovat ikääntyessään ja kuinka he suhtautuvat vapaaehtoistyöhön. Tutkimuksen mukaan 90 % vastaajista on suunnitellut olevansa aktiivisena ikääntyessään ja puolet vastaajista piti tärkeänä osallistumista vapaaehtoistyöhön ja järjestötoimintaan. Kahdeksankymmentävuotiaista vastaajista lähes puolet on sitä mieltä, että ikäihmisten tulisi osallistua vapaaehtoistyöhön nykyistä enemmän. Kaikissa ikäryhmissä osallistuminen ja merkityk-

sellinen tekeminen koetaan arvokkaaksi ja antoisaksi. Osallisuuden koetaan edistävän sukupolvia yhdistävää yhteisöllisyyttä ja ennaltaehkäisevän eriarvoisuutta. (Rahkonen 2013.)

Muuttunut maailma heijastuu myös vanhustenpalvelujen vapaaehtoistoimintaan, sillä nykyisellä eläköityvällä ikäluokalla on palveluista aivan toisenlaiset odotukset ja toiveet kuin mitä ne ovat olleet, esimerkiksi heidän vanhemmillaan (Utriainen 2011, 24). Tulevaisuudessa esimerkiksi vanhuspolitiikkaa suunniteltaessa ei voida tarkastella vain oletettuja ikääntymismuutoksia tai aikaisempien ikäpolvien ikääntymistä. Tulevilla ikäihmissukupolvilla on erilaiset arjen vaatimukset ja erilaisia elämäntapavalintoja. Näiden muotoutumiseen vaikuttavat yksilölliset valinnat perhetaustan ja elämänhistorian sekä yhteiskunnallisten rakenteiden ja kulttuuristen normien säätelemissä olosuhteissa. Ihmisten elämänsä aikana tekemät ratkaisut, omat arvot, mieltymykset ja tottumukset korostuvat. (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiihonen & Pohjolainen 2016, 45.)

## **2.5 Vapaaehtoistyö Liperin kunnassa**

Liperin kunnan periaatteena on järjestää ikääntyneille kuntalaisille sellaista toimintaa, mitä kolmannen sektorin järjestöt ja muut seurakunnat eivät järjestä. Ikääntyneiden vapaa-ajan toiminnan järjestäminen on Liperin kunnassa pääsääntöisesti vapaaehtoistyötä tekevien järjestöjen varassa. Kunnassa työskentelee erityisliikunnanohjaaja, jonka kohderyhmä on erityisesti ja suurimmaksi osaksi ikääntyneet kuntalaiset. Liperin terveyskeskuksen yhteydessä toimii ikääntyvien neuvontakeskus, jonka yhtenä tehtävänä on järjestää järjestöjen, seurakuntien ja vapaa-aikatoimen kanssa avointa toimintaa kaikille ikääntyville liperiläisille. Kunnan kulttuuritoimi ja vapaa-aikatoimi järjestävät yhdessä, esimerkiksi elokuvia, luentoja ja kerran vuodessa pidettävän vanhusten viikon ohjelmaa. Kunnan järjestämät tapahtumat ovat pääosin ilmaisia, ja maksullisiin tapahtumiin ikääntyneiden mukana tulevat avustajat pääsevät ilmaiseksi. (Linkola 2016.)

Liperin kunta yhdistyy 13 muun kunnan kanssa Siun sote -toimintaan vuoden 2017 alussa. Tämän myötä 14 lähikunnan sosiaali-, terveys- sekä erikoissairaanhoitopalvelut yhtenäistetään. Valittu hallitus ja valtuusto käyttävät vuoden 2016

toiminnan tarkempaan suunnitteluun. (Siun sote 2016.) Kunnan ikäihmisten neuvosto toimii ikääntyneiden, vapaaehtoisjärjestöjen ja kunnan toimijoiden edustajana ja tiedottajana. Neuvoston jäsenistö koostuu monen eri ikääntyneille suunnatun järjestön jäsenistä sekä kunnan edustajista. Neuvosto on saanut käyttöönsä joitakin kuolinpesävaroja ikäihmisten kulttuuritapahtumien järjestämiseksi. Varoista yli puolet on suunnattu palveluasumisen piirissä olevien ikääntyneiden kulttuurielämysten järjestämiseksi lähipalveluina. Varoilla järjestetään lisäksi retkiä, tapahtumia ja hankitaan taidetta. (Linkola 2016.)

Liperin kunta tukee vapaaehtoistoimijoita ja -järjestöjä tarjoamalla kunnan omia tiloja heidän käyttöönsä ilmaiseksi. Tiloina toimivat muun muassa nuorisotalot sekä palvelukeskusten ja koulujen tilat. Kunnalta voi saada tarvittaessa myös järjestelyapua toiminnan käynnistämiseksi. Liperin kunta jakaa vuosittain pientä määrärahaa liikunta - ja kulttuuriavustuksena eri järjestöille. (Linkola 2016.)

### **3 Ikäihmiset**

#### **3.1 Ikäihmiset yhteiskunnassa**

Vanhuspalvelulaissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkkäällä henkilöllä tarkoitetaan taas henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen tai sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt korkean iän myötä alkaneiden, lisääntyneiden tai pahentuneiden sairauksien tai vammojen vuoksi tai korkeaan ikään liittyvän rappeutumisen johdosta. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali - ja terveyspalveluista 980/2012, 3.§.) Tässä työssä käytetään molemmista edellä mainituista ryhmistä yhteisnimitystä ikääntyneet ja ikäihmiset.

Tilastokeskuksen väestöennusteiden mukaan vuonna 2030 Suomessa on 5,1 % enemmän ikäihmisiä kuin vuonna 2015, kun taas työikäisten määrä vähenee samalla ajanjaksolla 4,1 % (Tilastokeskus 2016). Väestön ikääntyminen ei kosketa vain Suomea, vaan on maailmanlaajuinen muutossuunta. Tästä seuraa yhteiskun-

nissa monia rakenteellisia ja kulttuurillisia muutoksia. Lisäksi se johtaa yhteiskunnalliseen keskusteluun sukupolvien roolijaosta, mitä nykyiset ikäpolvet jättävät tuleville sukupolville perinnöksi ja toisaalta, mikä on vanhenevan väestön rooli tulevaisuuden yhteiskunnassa. (Saarenheimo ym. 2016, 133.) Ikääntyneet henkilöt pitäisi nähdä hyödyllisinä yhteisön jäseninä. Heillä on paljon kokemusta, taitoja, kykyjä ja työkokemusta jaettavaksi nuoremmille ja myös muille iäkkäille. Jakamalla tätä tietoutta voitaisiin välttyä monilta tarpeettomilta virheiltä. Ikääntyneilläkin on haasteita, ja terveenä ja aktiivisena ikääntyminen vaatii sopeutumista koko ajan uusiin muutoksiin, kokemuksiin ja haasteisiin. Uutta opettelemalla voi kuitenkin löytää ikääntymisen edut ja nauttia elämästä. (Kralj-Vasilj, Degmecic, Vcev & Mksic 2013, 24.)

Eloisa ikä -ohjelman tuottaman Suomalainen Ikägallup -tutkimuksen tuloksena suomalaisten mielestä keskimäärin 72 - vuotias on vanha ihminen, joka haluaisi itseään kutsuttavan senioriksi tai ikäihmiseksi. Tutkimuksen mukaan ikää arvostetaan Suomessa. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että vanhat ihmiset ymmärtävät elämää paremmin kuin nuoret ja iäkkäitä ihmisiä pitäisi arvostaa nykyistä enemmän. (Rahkonen 2013.) Saarenheimo ym. (2016, 26) ovat Elämänkulku ja ikäpolvet -tutkimus - ja kehittämishankkeen tuloksissa todenneet vanhenemisen olevan jatkuvaa neuvottelua siitä, mitä voi ja jaksaa tehdä, miten suhtautua vaivoihin, vastoinkäymisiin ja avun tarpeisiin. Ihmisille haasteeksi on osoittautunut, miten ikämuutokset saa sovitettua omaan elämäntyyliin ja omiin arvostuksiin. Tutkimuksen tuloksena Saarenheimo ym. (2016, 27, 33) toteavat, että kalenteri-ikä on monessa suhteessa menettänyt voimaansa ihmisten luokittelussa. Kuitenkin ihmiset näyttävät edelleen pohtivan, mikä missäkin iässä on normaalia. Ikääntyminen voi olla pelottavaa, ollen samalla kuitenkin kiinnostava yksilöllinen, sosiaalinen ja kulttuurinen tapahtuma.

Tiedetään, että monet tyypillisesti ikääntyneiden sairauksina pidetyt sairaudet eivät ilmene vasta ikääntyneellä iällä. Kaikki sairaudet eivät ole vain fysiologisia vanhenemisen muutoksista, vaan ne voivat alkaa jo varhaisemmalla iällä. Perussairauksista huolimatta ihminen voi elää pitkään, kokien oman terveytensä hyväksi. Ihmiset, joilla on positiivinen asenne omaan terveyteensä, hyvät sosiaaliset

verkostot ja vakaa luonne, kokevat todennäköisemmin terveytensä hyvänä. (Kralj-Vasilj ym. 2013, 22.)

### **3.2 Toimintakyky**

Toimintakyvyllä tarkoitetaan sitä, kuinka henkilö selviytyy jokapäiväisestä elämästään. Toimintakykyä voidaan tarkastella joko toiminnanvajavuuksina tai jäljellä olevana toimintakykynä. (Lyyra, Pikkarainen & Tiilikainen 2007, 21.) Toimintakyvyn neljä osa-aluetta ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen. Toimintakyky kokonaisuutena heikkenee silloin, kun jonkin osa-alueen toimintakyvyssä tapahtuu muutoksia. Kaikki osa-alueet muodostavat kokonaisuuden, jolloin yhden osa-alueen toimintakyvyn muutos vaikuttaa myös muihin alueisiin. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 19.)

Toimintakyky määrittelee suurelta osin ikääntyneen elämänlaatua. Heikentyneen toimintakyvyn seurauksena henkilön on mietittävä käsityksensä elämänlaadusta uudelleen. Haasteellista toimintakyvyn arvioinnissa on tunnistaa iäkkään voimavarat ja ongelmat, jotta toimintakykyä voidaan tukea kokonaisvaltaisesti ja tavoitteellisesti. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33.) Iäkkään voimavarojen rajallisuus tai toimintatilanteen olosuhteet voivat olla rajoite toimintaan osallistumiselle. Henkilöiden on saatava osallistua omaan terveyteen liittyvään päätöksentekoon; jokainen huomioidaan yksilönä. Kaikkien toimintakyvyn osa-alueiden voimavaroja tukemalla annetaan ikääntyville mahdollisuus pidempään elinikään, autonomian ja hyvän elämänlaadun jatkumiseen mahdollisimman pitkään. (Lyyra ym. 2007, 23, 26.)

#### **3.2.1 Fyysinen toimintakyky**

Fyysinen toimintakyky on kykyä selviytyä päivittäisistä arjen tehtävistä. Se jaetaan kolmeen osa-alueeseen: liikkeiden hallintakykyyn, lihaskuntoon ja yleiskestävyyteen. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 33 - 34.) Fyysisellä toimintakyvyllä arvioidaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä ponnistelua vaativista tehtä-

vistä. Sitä voidaan pitää yllä ja sen säilymistä tukea säännöllisellä liikunnalla, oikeanlaisilla apuvälineillä sekä huolehtimalla elinympäristön turvallisuudesta. (Kelo, Launiemi, Takaluoma & Tiittanen 2015, 28.)

Fyysisessä toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset kuuluvat normaaliin ikääntymiseen. Taustalla voivat olla sairaudet, elimistön ikääntymismuutokset ja fyysisen aktiivisuuden muutokset. Iän mukana lihasvoima heikentyy, nivelten liikelaajuudet pienenevät, hengityslihakset heikkenevät, iho ohenee ja näkö - ja kuuloaisteissa tapahtuu huonontumista. Ravitsemuksella, kehon rakenteella ja toiminnalla on merkitystä ikääntyneiden fyysiseen toimintakykyyn. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 34 - 35.) Fyysinen toimintakyky toimii vammojen, sairaanhoidon ja kuolleisuuden ennustajana. Lyhyttä fyysisen toimintakyvyn testistöä eli SPPB:tä ja puristusvoiman arviointia voidaan käyttää fyysisen toimintakyvyn mittauksen apuvälineenä. Testitulokset ovat riippumattomia tulehduksista, lihasmassasta ja komorbiditeetistä. (Legrand, Vaes, Matheï, Adriaensen, Van Pottelbergh & Degryse 2014, 1030 - 1031, 1037.)

### **3.2.2 Psyykkinen toimintakyky**

Psyykkinen toimintakyky jaetaan neljään eri osa-alueeseen: mieliala, psyykkiset voimavarat, persoonallisuus ja kognitiiviset toiminnot. Näitä osa-alueita voidaan tarkastella minäkäsityksen, itsearvostuksen sekä päätöksenteon ja ongelmienratkaisuvalmiuksien kautta. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 36.) Psyykkinen toimintakyky on vahvasti yhteydessä muihin toimintakyvyn osa-alueisiin. Psyykkistä toimintakykyä voidaan arvioida kunnolla, kun tunnetaan ihmisen asuin - ja elinympäristö sekä sosiaaliset verkostot. (Kelo ym. 2015, 29.)

Ikääntyneillä psyykkisen toimintakyvyn muutokset ovat hyvin yksilöllisiä. Sen muutoksiin voivat vaikuttaa erilaiset keskushermoston toimintaa tai verenkiertoa vaikeuttavat sairaudet, kuten diabetes ja mielialasairaudet. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 37.) Keskeinen keino psyykkisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja tukemisessa on mielialan ja kognitiivisten toimintojen tukeminen. Ikääntynyttä pitäisi kannustaa seuraamaan maailman tapahtumia, lukemaan, tekemään ristisa-

natehtäviä ja tekemään itsenäisiä päätöksiä pienissäkin asioissa. Mielialan tukemiseksi tarvitaan onnistumisen kokemuksia, arvostavaa kuuntelua sekä liikuntaa. (Kelo ym. 2015, 29.)

### **3.2.3 Sosiaalinen toimintakyky**

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä tulla toimeen yhteiskunnassa ja ylläpitää ihmis - ja vuorovaikutussuhteita (Kelo ym. 2015, 30). Hyvä ja toimiva sosiaalinen verkosto edistää sekä tukee ikääntyneen fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja alentaa kuolemanriskiä. Ikääntyvää hyvät sosiaaliset suhteet auttavat selviytymään erilaisista ikääntymiseen liittyvistä menetyksistä, sopeutumaan sairauksiin sekä toimintakyvyn heikkenemiseen. Huonot verkostot ja sosiaalisten suhteiden puute voivat johtaa masennukseen, lisääntyneisiin sairauden oireiden tuntemuksiin, sairaalahoitoon ja toimintakyvyn yleiseen laskuun. (Lyyra ym. 2007, 70 - 73.) Heikot sosiaaliset taidot voivat johtaa sosiaaliseen eristämiseen, jolloin ihmiselle voi tulla tarve hallita toisia ihmisiä tai saada heiltä huomiota. Huomiota haetaan yleensä keksimällä erilaisia fyysisiä vaivoja ja oireita, joiden avulla voidaan pyytää apua ja päästä kontaktiin muiden ihmisten kanssa. (Kralj-Vasilj ym. 2013, 23.)

Sosiaalinen tuki antaa ikääntyneelle erilaisia voimavaroja ja tunteen siitä, että hän voi hallita ympäristöään. Kannustaminen verkostoitumaan ja sen mahdollistaminen ovat paras keino estää ikääntyvää kokemaan itseään tarpeettomaksi, mikä vaikuttaa kielteisesti identiteettiin ja itsetuntoon. (Kelo ym. 2015, 30 - 31.)

### **3.2.4 Hengellinen toimintakyky**

Hengellisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen uskoa ja luottamusta toisiin ihmisiin, Jumalaan, omiin elämänarvoihin ja elämänkatsomukseen. Hengelliseen toimintakykyyn kuuluvat moraaliset ja uskonnolliset periaatteet. Joillekin ihmisille se tarkoittaa uskonnollisuutta, vakaumusta ja maailmankuvan muodostumista, toisille mielenrauhaa ja itsensä hyväksymisen saavuttamista. Tasapainoinen elämä

edellyttää hengellisten tarpeiden huomioimista, koska niistä ikääntynyt saa sisäistä voimaa. Tämän kautta ihminen saa elämälleen sisällön, tarkoituksen, elämäntahdon ja toivon. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 38.)

Hengellisen toimintakyvyn tukemisen perustana on, että hoitaja arvostaa ikääntynyttä ihmisenä. Arvostamiseen liittyy hoitajan ymmärrys siitä, että jokaisella ihmisellä on ainutlaatuinen elämä riippumatta hänen elämänsä katsomuksesta, luonteestaan ja ymmärryksestään. Hengellisen toimintakyvyn tukemisessa on tärkeää huomioida ihminen yksilönä, huomioida jokainen oman kulttuurin mukaisesti, oikeudenmukaisesti ja tasavertaisena ihmisenä. (Lähdesmäki & Vornanen 2014, 291 - 292.) Ikääntyneille ihmisille uskonto on hyvin tärkeä asia elämässä. Uskonnosta saadaan voimaa arkeen ja apua elämän vaikeista tilanteista selviämiseen. (Kralj-Vasilj ym. 2013, 19.)

## **4 Yksinäisyys**

### **4.1 Yksinäisyyden kokemukset**

Mielialahäiriöistä masennus on yleisin iäkkäillä ilmenevä psyykkinen häiriö, ja toinen toimintakykyä ja elämänlaatua heikentävä tekijä on yksinäisyys (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 249). Yksin oleminen tai eläminen ei välttämättä tarkoita yksinäisyyttä. Monet viihtyvät iän karttuessa itsensä kanssa, ja yksin oleminen on itse valittua. Onkin tärkeä erottaa vapaaehtoinen yksin oleminen ja yksinäisyyden kokemus toisistaan. (Haarni 2014, 28.) Kaikki ikääntyneet eivät halua osallistua ryhmiin; jotkut nauttivat yksin tekemisestä tai kokevat sosiaaliset taitonsa heikoiksi. Vastavuoroisuuden, hyödyllisyyden ja arvostetuksi tulemisen tunteen voi saada myös toisten auttamisen ja vapaaehtoistyön kautta. (Lyyra ym. 2007, 164.)

Yksinäisyyden kokemus tunteena rasittaa mielenterveyttä. Pidempiaikaisena kokemuksena yksinäisyyden tunne voi aiheuttaa ahdistusta, turvattomuutta, masennusta ja elämän merkityksettömyyden kokemuksia (Haarni 2014, 28 - 29.). Yksi-



näisyyden tunteen kokeminen voi lisäksi johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen, sairasteluun, sosiaaliseen eristäytymiseen ja lisätä muistisairauden ja itsemurhariskin olemassaoloa. Yksinäiseksi itsensä kokevat käyttävät alkoholia ja lääkkeitä muita enemmän, ja lisäksi heillä on kohonnut riski kärsiä uniongelmistä ja heikentyneestä ravitsemustilasta. (Routasalo 2010, 413 - 414.)

Yksinäisyyden kokemukseen altistavat yksin eläminen ja konkreettinen seuran puute. Yleensä yksinäisyyden kokemus liittyy sosiaalisten suhteiden puuttumiseen. Taustalla voi olla kyvyttömyys solmia tai ylläpitää läheisiä ihmissuhteita. (Saarenheimo 2003, 104 - 105.) Liikuntarajoitteisuus, pitkät välimatkat, heikko toimeentulo, fyysinen este, kuten huono kuulo tai näkö, ja riidat sekä välirikot läheisten kanssa voivat johtaa eristäytymiseen. Erilaiset menettämiseen ja luopumiseen liittyvät surun tuntemukset laskevat mielialaa. Siksi on tärkeää tarjota mahdollisuus tunnetaakkojen ja surun kokemusten purkamiseen. (Haarni 2014, 28 - 29.) Ikääntyminen tuo mukanaan uusia stressaavia elämäntilanteita. On tärkeää kannustaa ihmisiä ottamaan vastaan apua ja käsittelemään ikääntymisen tuomia muutoksia etukäteen. (Kralj-Vasilj ym. 2013, 19.)

Yksinäisyyden tunteella voi olla myös positiivisia vaikutuksia. Yksinäisyyden tunteiden työstäminen ja niiden hyväksyminen voi vapauttaa voimavaroja muuhun toimintaan. Omien voimavarojen kehittäminen ja sosiaalisten suhteiden luominen luovat positiivisia voimavaroja ihmisen elämään. (Lyyra ym. 2007, 162.) Kristillisen näkemyksen mukaan yksinäisyys koetaan enemmänkin positiiviseksi kuin negatiiviseksi. Omiin oloihin ja yksinäisyyteen vetäytyminen voivat auttaa tasapainon ja sisäisen rauhan löytämistä. Taiteen kokeminen ja luominen sekä luonnon lähelle tuleminen voivat vaatia joskus yksinoloa. Toisaalta taide voi olla ihmisen voimavara, ja se voi toimia yksinäisyyden ilmaisutapana. Kun ihminen hyväksyy ja käsittelee yksinäisyyttään, se voi ohjata hänet iloitsemaan omasta seurastaan. Tämä voi johtaa kohti henkistä kasvua. Syntymässä ja kuolemassa, noissa elämän merkittävimmissä hetkissä, ihminen on väistämättä yksin. (Tiikkainen 2011, 62 - 65.) Mielenterveysseuran (2007) toteuttaman yksinäisyyskartoituksen mukaan eräs vastaaja toteaa: ”Yksinäisyys on tunne, jota pitää osata kuunnella.” (ei tunnistetietoja) (Heiskanen 2011, 92).

## 4.2 Yksinäisyyden vaikutukset

Yksinäisyydestä kärsivien auttamisessa on osattava erottaa emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys johtuu menetyksen kokemuksesta. Kokemus voi liittyä itseen tai läheisiin, menetys voi liittyä terveyteen tai kuoleman läheisyyteen. Emotionaalisen yksinäisyyteen löytyy apu yleensä ihmisen omien selviytymiskeinojen ja voimavarojen kautta, esimerkiksi harrastuksista, vertaistuesta, uskonnosta tai läheisistä. Tärkeä selviytymiskeino on, että ihmisellä on joku, jonka puoleen kääntyä ja jolta voi saada apua. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivä on joko täysin yksin tai hänellä on kontakteja ihmisiin, joiden kanssa ei kuitenkaan koe yhteisöllisyyttä. Sosiaalisesta yksinäisyydestä kärsivälle apua voivat tuoda erilaiset ryhmätoiminnot, jotka lievittävät yksinäisyyttä ja edistävät ystäväystymistä. (Lyyra ym. 2007, 162 - 164.) Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen -hankkeessa ryhmiin osallistuneista 80 % koki ryhmässä yksinäisyyden kokemuksesta puhumisen keskeisenä yksinäisyyttä lievittävänä tekijänä. Keskusteleminen on tärkeä väline yksinäisyyden tunteen käsittelemiselle ja purkamiselle. (Jansson 2012, 108.)

Maaseudulla ikääntyneiden yksinäisyys on yleisempää kuin taajamissa, koska nykyisin maaseudulla asutusta on harvakseltaan ja sosiaalisten suhteiden ylläpito ei ole helppoa. Yleisesti nykyinen elämäntapa heikentää perhesiteitä sekä suhteita naapureihin ja sukulaisiin. Tämä johtaa helposti vieraantumiseen muista ihmisistä ja lisää riskiä yksinäisyyden kokemiseen ja taipumusta masennukseen. (Kralj-Vasilj ym. 2013, 22.) Yhteiskunnan tasolla tehtävillä päätöksillä on suuri merkitys ikääntyneiden arvostuksen ja oikeuksien lisäämiseen. On tärkeää, että ikääntyneet pääsevät osallisiksi itseään koskevaan päätöksentekoon ja asianmukaisella viestinnällä vähennetään yksinäisyyteen liittyvää pelkoa ja leimautumista. Erilaiset ryhmät ja yhteisöt voivat tukea yhteisöllisyyttä, kiinnittymistä yhteiskuntaa, ja niillä on todettu olevan sekä yksinäisyyttä että masentuneisuutta lievittävä vaikutus. Koko yhteiskunnan osallistavalla yhteistyöllä voidaan kehittää palveluja ja työmuotoja, joilla tuetaan tehokkaasti ihmisten omia voimavaroja, muun muassa sosiaalisia suhteita ja yhteisöllisyyttä. (Lyyra ym. 2007, 157, 161.)

## 5 Toteutuksen tukena olevat tutkimukset

Valitsimme Penttilän opinnäytetyön Hyvinvointia vapaaehtoistyöllä (2014) ja Vanhustyön keskusliiton Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen -tutkimuksen (2012) opinnäytetyömme tueksi, koska niissä on opinnäytetyömme aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Tutkimukset tukevat käsitystämme siitä, kuinka yleistä ikäihmisten yksinäisyys on ja kuinka nopeasti yksinäisyyden kokemus laskee ihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä vaikuttaen näin ihmisen elämänlaatuun laskevasti. Tutkimuksissa tulee ilmi vapaaehtoisjärjestöjen ja vapaaehtoistoimijoiden merkitys ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa. Lisäksi Penttilän (2014 11, 31) opinnäytetyössä käsitellään vapaaehtoistyön käyttöastetta sekä suunnitellaan tulevaisuuden yhteistyömallia toiminnan sujuvoittamiseksi vapaaehtoisjärjestöjen ja avuntarvitsijoiden välillä Kouvolan kaupungissa.

Tutkimuksista saamiemme tietojen rinnalle, olemme molemmat huomanneet omien kokemuksiemme kautta, että vapaaehtoisjärjestöt ja vapaaehtoistyöntekijät ovat monen ihmisen ainoa mahdollisuus sosiaalisiin tilanteisiin ja -suhteisiin silloin, kun omat voimavarat eivät enää riitä sosiaalisten suhteiden ylläpitoon tai luomiseen. Ryhmätoiminta on yleistä, mutta vapaaehtoistoiminnan voi tuoda myös kotiin.

Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen oli Vanhustyön keskusliiton hanke, joka toteutettiin vuosina 2009 - 2011 geriatrisen kuntoutuksen kehittämis - ja tutkimushankkeessa toteutetun kyselyn tuloksista. Hankkeen suunnittelun ja ideoinnin taustalla oli kysely, jossa ilmenivät selkeästi ikäihmisten yksinäisyyden kokemukset ja yksinäisyyden yhteys fyysiseen ja psyykkiseen terveydentilaan. Hankkeen tarkoituksena oli suunnitella uudentyyppistä kuntoutusta ikäihmisten omien voimavarojen vahvistamiseksi. Ystäväpiiritoiminnassa käytettiin kolmea teemaa osallistujien mielenkiinnon mukaan: taide- ja viriketoiminnot, terapeutin kirjoittaminen sekä ryhmäliikunta ja keskustelut. Ryhmätapaamisia oli kolmen kuukauden ajan 12 kertaa, ja tapaaminen kesti 5 - 6 tuntia kerrallaan. Hankkeen kautta koulutetut vapaaehtoiset toimivat ryhmien vetäjinä. (Jansson 2012, 7.)

Ystäväpiiri - yhdessä elämyksiä arkeen -hankkeen ”Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä” loppuraportissa tuodaan esille tuloksia hankkeessa järjestettyjen ystäväpiirien toiminnasta. Ryhmiin osallistui yli 5000 ryhmäläistä, joiden keski-ikä oli 79,5 vuotta. Joka toinen ryhmäläinen koki yksinäisyyttä, ja lähes yhtä suuri osa koki seuran ja ystävien puutetta. Lähes 90 % ryhmäläisistä oli kokenut yksinäisyyden tunteen lievittyneen ryhmän aikana ja yli 70 % vielä ryhmän jälkeenkin. Ryhmäläisistä 70 % koki ystäväystyneensä ryhmän aikana, ja puolet ryhmistä oli jatkanut kokoontumisia hankkeen loputtua. Tutkimus herättääkin kysymyksen, kenelle ryhmätoimintaa pitäisi kohdentaa. Jos ihmisen toimintakyky ei ole mittareilla mitattuna alentunut, mutta hän on selkeästi yksinäinen, olisiko ohjattu ryhmätoiminta silloin kuntoutusta vai ennaltaehkäisevää toimintaa toimintakykyisille ja terveille ikäihmisille. (Jansson 2012, 108 - 109, 123.)

Penttilän (2014, 1 - 2) tutkimuksessa selvitettiin kouvolaisten kotihoidon asiakkaiden toiveita vapaaehtoistyöstä sekä pyrittiin luomaan uusi toimintamalli Kouvolan kaupungin ja kaupungissa toimivien vapaaehtoistyöntekijöiden toiminnan uudistamiseksi. Penttilä (2014, 35 - 36) on tehnyt yhteistyötä sosionomiopiskelijan kanssa, joka on toteuttanut haastattelun Kouvolan vapaaehtoistoiminnan kartoittamisesta oman opinnäytetyönsä osana. Kysely sisälsi kysymyksiä muun muassa vapaaehtoistoiminnan sisällöstä ja määrästä ja siitä, kenelle se on pääasiallisesti suunnattu. Tutkimuskysymyksiä oli myös vapaaehtoistoiminnan organisoimisesta, avun tarpeesta ja tulevaisuuden toiminta - ajatuksista. Vastauksia tullaan mahdollisesti käyttämään myöhempää vapaaehtoistoiminnan suunnittelua varten, mutta Penttilän opinnäytetyössä ne eivät nousseet esille. Edellä mainittua vapaaehtoistyön kartoitus - kyselyopinnäytetyötä ei ollut saatavilla ulkopuolisille.

Kysely lähetettiin 35:lle yli 65 - vuotiaalle kotipalvelun asiakkaalle, jotka tarvitsivat saattajan liikkuakseen ulkona ja jotka ovat säännöllisiä kotihoidon asiakkaita. Vastauksia palautui 18, joista 15 oli naisilta ja kolme miehiltä. Vastaajien ikäkauma oli 76 - 85 vuotta, ja suurin osa heistä asui yksin kerrostalossa. Neljä 18 vastaajasta kertoi hyödyntävänsä vapaaehtoistyöntekijän tarjoamaa toimintaa esimerkiksi kaupassa tai lääkärissä asioinnissa, apuna ulkoilussa tai vain seuranpito-kaverina. Kyselyssä ilmeni, että edellä mainitut vapaaehtoistoiminnan palvelu-

muodot ovat toivotuimpia sekä maaseudulla että kaupungissa asujien keskuudessa. Vastaajista vain yksi asui maaseudulla, joten tulosten olisi voitu olettaa olevan erilaiset, mikäli kyselyyn osallistujia olisi ollut enemmän maaseudulta. (Penttilä 2014, 28 - 29, 31 - 33.)

Penttilä (2014, 41 - 42) toteaa, että Kouvolan kaupungilla on virkoja henkilöille, joka toimivat vapaaehtoistyöntekijöiden ja avun tarvitsijoiden yhdyshenkilöinä. Samat henkilöt voivat olla yhteydessä myös vapaaehtoisia järjestäviin tahoihin. Tämä mahdollistaa sen, että iäkäs itse, hänen omaisensa tai kotihoidon työntekijät voivat ottaa yhteyttä yhdyshenkilöihin, mikäli vapaaehtoistyöntekijän toiminnalle on ilmennyt tarve. Penttilä (2014, 45) kirjoittaa haastattelutuloksissaan seuraavaa:

-- selkeä, organisoitu, toiminta, missä on selkeät toimintatavat sekä määritellyt yhteyshenkilöt helpottaisi toimintaa ja sen kehittämistä sekä vapaaehtoiset kohtaisivat paremmin avuntarvitsijat (Suomen Punainen Risti 2014).

Vapaaehtoisten toimijoiden työpanosta kotona asuville tulisi lisätä, sillä se ehkäisee sairauksia sekä vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa, mikä taas edesauttaa toimintakyvyn säilymistä ja kotona pidempään asumista. Aiemmin mainittu yhteistyömalli tukee kotona asuvien hyvinvointia ja sosiaalista tukea. Vapaaehtoistoiminnan myötä kotihoidon asiakkaat saavat kokea osallisuutta ja toimijuutta. (Penttilä 2014, 48.)

## **6 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia, millaiset mahdollisuudet vapaaehtoisjärjestöillä ja niissä toimivilla vapaaehtoisilla on tuottaa ja järjestää Liperin kunnassa asuville ikääntyville asukkaille yksinäisyyttä ehkäisevää ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa sekä palveluita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaiset toimintaedellytykset järjestöillä on tällä hetkellä?
2. Millaisia uhkakuvia järjestöillä on nyt ja tulevaisuudessa järjestäessään toimintaa?
3. Millaiset tulevaisuuden näkymät toiminnan jatkumisella on?
4. Millaisia yhteistyöideoita järjestöillä on?

## **7 Tutkimusmenetelmä**

### **7.1 Kvalitatiivinen tutkimus**

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän tehtävänä on kuvata todellista elämää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää ja paljastaa tosiasioita. Luonteeltaan kokonaisvaltainen tiedonhankinta suosii luonnollisissa, aidoissa ympäristöissä tehtyä aineiston hankintaa. Aineiston hankintatapoina suositetaan keinoja, joissa tutkittavien ääni ja näkökulmat pääsevät esille, ja tiedonkeräämisen välineenä suositetaan ihmistä. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineiston tulkinta tehdään sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata ilmiötä tai tapahtumaa, sekä ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on paljastaa yllättäviä tekijöitä aineiston monitahoisella ja yksityiskohtaisella tarkastelulla. Laadullisesta tutkimusaineistosta ei voida tehdä yleistäviä päätelmiä, vaan tutkimuksen ajatuksena on, että yksittäisessä toistuu yleinen. Yksittäisen tapauksen tarkka tutkiminen paljastaa ilmiön merkityksen ja sen, mikä toistuu ilmiötä tarkasteltaessa ylemmällä tasolla. Laadullinen tutkimus toteutetaan joustavasti, jolloin suunnitelmia voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoite on tutkimuskohteen ymmärtäminen. Tutkija aloittaa usein tutkimuksen tekemisen perehtymällä ensin toimintaympäristöön. (Hirsjärvi ym. 2007, 160, 177, 176.)

Valitsimme laadullisen tutkimusmenetelmän, koska menetelmänä se sopii parhaiten opinnäytetyöhömmme. Laadullinen tutkimusote mahdollisti meille syvällisemmän tavan aineiston hankkimiseen. Tällöin mahdollistui tutkittavien kokemuksien ja mielipiteiden esille pääsy ainutlaatuisina kokemuksina. Halusimme saada opinnäytetyössämme tietoa vapaaehtoistoimijoilta heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan vapaaehtoistoiminnan nykytilanteesta, tulevaisuudesta ja kehittämistarpeista. Laadullinen tutkimus mahdollisti haastateltaville aktiivisen osallistumisen, ja he pystyivät tuomaan esille omat näkökulmansa. Mielestämme laadullisen tutkimuksen kautta haastateltavien oma ääni pääsi hyvin esille ja pääsimme lähelle tutkittavien omaa kokemusmaailmaa. Saimme heiltä tarkkaa tietoa ja kokemuksia vapaaehtoistoiminnan nykytilanteesta, tulevaisuuden näkymistä ja kehittämisideoista.

Kvalitatiivisen tutkimuksen kaksi keskeisintä aineistonkeruumenetelmää ovat havainnointi ja haastattelu. Havainnointi sopii aineiston keräämiseen silloin, kun tutkimusaiheesta tiedetään vähän tai ei juuri lainkaan. Tutkimukselliset haastattelut jaetaan kolmeen tyyppiin: lomakehaastattelu, teemahaastattelu tai avoin haastattelu. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 123 - 124.)

Haastattelu- tai kyselytutkimuksen tutkijan tehtävänä on välittää tietoa haastateltavien ajatuksista ja toiminnasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Haastattelun avulla saadaan selville mitä ihmiset tuntevat, uskovat ja ajattelevat. Haastatelluilta saadaan tietoa, kuinka he ovat havainneet ympärillä olevat tapahtumat. Tutkijan on itse pohdittava, mikä menettely takaa omaan tutkimukseen parhaimman tuloksen. Tutkimusaihe ja se, keitä haastateltavat ovat, vaikuttavat ja määrittelevät sen, onko haastattelu yksilö-, pari- vai ryhmähaastattelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 205, 207.) Haastattelun tarkoituksena on kerätä mahdollisimman paljon tietoa tutkimusaiheesta. Etuna haastattelussa on joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus oikeista väärinkäsityksistä, selventää asioita, toistaa kysymys ja keskustella haastateltavan kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Teemahaastattelu on avoimen- ja lomakehaastattelun välimuoto. Siinä haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. (Hirsjärvi ym. 2007, 203.) Teemahaastatteluissa korostuvat ihmisten omat tulkin-

nat ja asioille antamat merkitykset. Teemahaastattelut ovat paljon käytetty tiedonkeruumenetelmä hoitotieteissä. Haastatteluilla saadaan yleensä parempi vastausprosentti kuin kyselytutkimuksessa ja aineiston keruu on myös mahdollista sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät kykene vastaamaan kyselytutkimukseen. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 125 - 126.)

Suunnittelimme toteuttavamme teemahaastattelut ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastattelujen etuna on tiedon saaminen usealta henkilöltä samaan aikaan, ja ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen ansiosta osallistujat voivat muistaa joitakin asioita toisten kertomana. Ryhmähaastattelujen eduksi voidaan lisäksi lukea haastattelukertojen vähyys yksilöhaastatteluihin verrattuna. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 123 - 124.)

Havainnointi jaetaan neljään aineistonkeruumenetelmään: piilohavainnointiin, havainnointiin ilman osallistumista sekä osallistuvaan ja osallistavaan havainnointiin. Piilohavainnointi on harvoin käytetty menetelmä, jossa osallistujat joutuvat tutkittavaksi tietämättään ja lupautumattomina. Tähän liittyy suuria eettisiä ongelmia. Osallistuvassa ja osallistavassa havainnoinnissa tiedonkeruumenetelmänä ovat tutkijan ja tutkittavien sosiaaliset vuorovaikutustilanteet. Tutkija toimii aktiivisesti tutkimukseen osallistuvien kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.)

Koimme teemahaastattelut parhaaksi tiedonkeruumenetelmäksi opinnäytetyöhömme, koska tarkkojen yksittäisten kysymysten tekeminen olisi ollut vaikeaa ja halusimme vapaaehtoisten vastaavan omin sanoin kysymyksiimme. Teemahaastattelut olivat onnistuneita, haastattelutilanne voitiin luoda haastateltavien näköiseksi ja heillä oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tai tarkennuksia vastauksiensa tueksi. Haastatteluiden aikana pystyimme myös havainnoimaan haastateltavien ilmeitä, eleitä ja kontakteja toisiin samassa tilassa oleviin henkilöihin. Kaikki haastattelut eivät toteutuneet ryhmämuotoisina, vaan osa toteutui yksilö- tai parihaastatteluina. Pystyimme kuitenkin saamaan kaikissa haastatteluissa monipuolisen kuvan järjestön toiminnasta ja erilaisia näkökulmia toiminnan järjestämisestä. Ryhmä- ja parihaastattelutilanteissa mahdollistui vuorovaikutuksellinen keskustelu ryhmän ja haastattelijoiden kesken. Haastattelun runkona toimivat opinnäytetyömme tutkimuskysymykset.



## 7.2 Haastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimukseen osallistuvat henkilöt valitaan niin, että he edustavat tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman hyvin ja monipuolisesti. Tutkimuksen määrittelyssä korostuvat kokemusten, tulkintojen, käsitysten ja motivaatioiden tutkiminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 65 - 66.) Haastateltavien valinta on harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Tutkimusraportissa on kerrottava haastateltavien valintakriteereistä ja kuinka valinta on harkittu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86.) Järjestöjen edustajien ja vapaaehtoisten haastatteluiden kautta uskomme saavamme ajankohtaisinta tietoa vapaaehtoistoimijoista ja palveluiden tämänhetkisestä tilanteesta. Vapaaehtoistoimijat itse ovat asiantuntijoita vastaamaan tähän kysymykseen. Heillä on tarvitsemamme kokemus ja tieto, joiden avulla meillä on mahdollisuus arvioida myös tulevaisuuden vapaaehtoistoiminnan näkymiä.

Tapasimme toimeksiantajan maaliskuussa 2016, jolloin teimme opinnäytetyömme toimeksiantosopimuksen (liite 1). Ensimmäisessä tapaamisessa saimme listan maakunnallisista sekä paikallisista järjestöistä, joiden kanssa Liperin kunta on yhteistyössä järjestäessään ikäihmisille suunnattua toimintaa. Mukana oli myös listaus järjestöistä, joiden kanssa yhteistyötä ei ole vielä ollut, mutta siihen olisi mahdollisuus. Järjestöjen suuresta määrästä johtuen jouduimme miettimään, millaisilla kriteereillä tulisimme valitsemaan järjestöt, joille lähetämme haastattelupyynnöt. Opinnäytetyömme koski Liperin kuntaa, joten päätimme, että järjestön on oltava liperiläinen ja näin myös toimijat ovat suurimmaksi osaksi Liperin kunnan asukkaita. Toiseksi kriteeriksi päätimme, että järjestöjen toiminta on ”ruohonjuuritasolla” eli ikäihmisten toiminnan järjestämistä ja heidän henkilökohtaista kohtaamistaan. Näin saamme vastauksia juuri meidän opinnäytetyömme näkökulmaan, ikäihmisten yksinäisyyden ehkäisy ja toimintakyvyn tukeminen sekä tärkeimpiin tutkimuskysymyksiimme. Linkolan (2016) ja Kuikan (2016) haastatteluiden perusteella saimme tietoa, mitkä järjestöt vastaisivat parhaiten asettamiimme kriteereihin. Käytimme hyväksi myös omia työkokemuksiamme vanhuustyöstä, jonka mukana olemme saaneet tietoa järjestöjen toiminnasta sekä kunnan tiedotuskanavista löytyvää ilmoittelua tapahtumista ja toiminnasta. Näillä tiedoilla pystyimme rajaamaan vain ne järjestöt, jotka toimivat ikäihmisten parissa heidän

eri elämänvaiheissaan ja joilta saisimme vastauksia opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin.

Tutkittavan aineiston määrää rajaa ajankäytön mahdollisuus. Tutkijan on määriteltävä aineiston koko sellaiseksi, ettei tiedonkeruuseen kulu liikaa aikaa eikä se tule kalliiksi. Aineiston kokoa voidaan määritellä myös sisällöllisten seikkojen perusteella. (Hirsjärvi ym. 2007, 174.) Valitsimme tutkittavaksi kohteeksi 12 paikallista järjestöä, joille lähetimme haastattelupyynnön. Järjestöjen määrä ja laatu valikoituivat sen mukaan, että saisimme mahdollisimman monipuolista näkökulmaa vastaamaan opinnäytetyömme aiheeseen ja tutkimuskysymyksiin. Lisäksi huomioimme sen, että haastattelut ja opinnäytetyö pystytään toteuttamaan suunnitellussa aikataulussa, kun haastateltavien järjestöjen määrä on riittävä, mutta ei liian suuri. Järjestöjä valikoitaessa otimme huomioon myös mahdollisen vastaamatta jättämisen. Lähetimme haastattelupyynnön riittävän monelle järjestölle, jättäen riittävän ison varan sille, että muutama järjestö saattaisi jättää vastaamatta kyselyymme.

Toimeksiantajan taholta ei tullut erityistoiveita liittyen tutkimukseen tai haastattelulomakkeen sisältöön. Suunnittelimme haastattelussa esitettävät kysymykset itse, niin että niiden sisällöt vastaisivat opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Kysymykset muotoilimme niin että, ne ovat selkeitä, helposti ymmärrettäviä ja antavat vastaajille mahdollisuuden vapaamuotoiseen vastaukseen. Kysymysten lukumääräksi valikoitu neljä, koska koimme saavamme näillä kysymyksillä tarvitsemamme vastaukset.

Saatekirje on tutkimuksen julkisivu, ja vastaaja saa siitä tutkimuksen perustiedot. Hyvin laadittu saatekirje herättää vastaajan kiinnostuksen aiheeseen ja vaikuttaa vastausten luotettavuuteen. (Vehkalahti 2008, 47 - 48.) Emme laatineet tutkimuskysymyksistä erillistä kyselylomaketta haastateltaville jaettavaksi, vaan toteutimme haastattelupyynnön sähköpostiviestillä. Laadimme viestin, johon liitimme tutkimuskysymyksemme, ja kerroimme lisäksi työmme taustaa ja tarkoitusta. Saatekirje on liitteenä 2 työn lopussa.

Lähetimme haastattelupyynnöt sähköisenä saatekirjeenä järjestöjen yhdyshenkilöille 12.5.2016. Saatekirjeessä kerroimme, että toteutamme haastattelut touko- ja

kesäkuun aikana ja toivoisimme järjestöiltä yhteydenottoa mahdollisimman pian sopivan haastatteluajankohdan sopimiseksi. Liitimme saatekirjeeseen haastattelukysymykset mahdollista ennakkovalmistautumista varten. Sähköposteja lähetimme 12:sta järjestölle. Ensimmäiset yhteydenotot tulivat muutaman päivän päästä sähköpostin lähettämisestä. Vain yksittäisten yhteydenottojen vuoksi lähetimme muistutussähköpostin vastaamatta jättäneille järjestöille 3.6.2016, jonka myötä saimme vastauksen yhteensä 8 järjestöltä. Muistutuskirjeessä annoimme vaihtoehtona vastata kysymyksiin myös sähköpostin välityksellä, jota käytti lopulta yksi järjestö. Kaksi järjestöä ei vastannut muistutussähköpostista huolimatta. Yhden valikoidun järjestön toiminta ikääntyvien parissa oli niin pienimuotoista, että se päätettiin jättää tutkimuksesta pois. Yhden järjestön yhteyshenkilön kanssa aika-aulut eivät sopineet yhteen pitkällä aikavälilläkään, joten päädyimme jättämään järjestön tutkimuksemme ulkopuolelle. Haastattelimme siis seitsemän järjestön yhdyshenkilöä kasvotusten ja yhdeltä saimme kattavan yhteenvedon kysymyksiimme sähköpostin välityksellä.

Haastattelut toteutettiin järjestön ehdottamissa tiloissa molemmille osapuolille sopivana aikana, kesällä 2016. Haastatteluihin osallistui kullakin kerralla meidän lisäksi 1 - 6 henkilöä. Haastateltavat olivat Liperin kunnassa toimivien vapaaehtoisyjärjestöjen toimijoita ja yhdistysten hallitusten jäseniä. Haastateltavat ovat olleet järjestöjen jäseninä ja aktiiveina hyvin eripituisia aikoja, jopa vuosikymmeniä. Haastatteluille ei määritelty etukäteen tarkkaa kestoaikaa, ja haastattelut kestivät keskimäärin tunnista kahteen tuntiin. Haastattelupaikat olivat haastateltavien itse valitsemia, tilat olivat rauhallisia eikä ulkopuolisia häiriötekijöitä ollut.

Yhtä haastattelua lukuun ottamatta, olimme molemmat kaikissa haastatteluissa paikalla. Koska toteutimme haastattelut kahdestaan, sovimme selkeän työnjaon haastatteluihin; toinen meistä esitti kysymykset ja toinen kirjasi vastaukset ylös. Esitimme järjestöjen edustajille samat kysymykset, jotka olimme kirjanneet tutkimuksen saatekirjeeseen. Haastatteluiden aikana kirjasimme asioita ylös kysymysotsikoiden alle. Ensimmäisenä kysyimme aina järjestöjen nykytilasta, josta keskustelu jatkui sujuvasti muihin aiheisiin. Kyselimme järjestöiltä myös heidän jäsenmäärästä ja toiminnasta, jota he järjestävät. Muuten emme noudattaneet tarkkaa haastattelurunkoa tai aikamäärää, vaan pyrimme saamaan aikaiseksi vuoropu-

helua ja keskustelua haastateltavien välillä. Huolehdimme kuitenkin, että saimme vastauksen kaikkiin kysymyksiimme ja saatoimme tarvittaessa palata asiaan varmistamaan tietoja. Haastattelujen aikana teimme tarkentavia ja lisääviä kysymyksiä, joilla pystyimme täydentämään vastauksia ja saamaan asiaan erilaista näkökulmaa.

Haastattelutilanteet olivat onnistuneita keskustelevia tilaisuuksia, jossa kaikilla osapuolilla oli tasapuolinen rooli puheen aloittajina ja eteenpäin viejinä. Keskustelu oli luontevaa ja tutkimuskysymyksiimme ja kirjaamisrunгон avulla pystyimme ohjaamaan keskustelua tarvittaessa. Haastateltavat olivat yleisesti hyvin valmistautuneita haastatteluun ja vastauksia oli mietitty monesti jo etukäteen. Tämä helpotti myös haastatteluiden etenemistä. Haastateltavat olivat aktiivisia osallistumaan keskusteluun ja kiinnostuneita opinnäytetyöstämme ja sen tuloksista. Haastatteluista pystyimme saamaan monipuolista kuvaa toiminnan jatkumisen mahdollisuuksista, ja samalla osallistujat pystyivät yhdessä tarkastelemaan näkemyksiään yhdistyksensä tilanteesta. Kaikki haastattelut eivät toteutuneet suunnitelmamme mukaan ryhmähaastatteluina. Tämä ei kuitenkaan muodostunut tiedon saannin ongelmaksi, koska haastateltavat olivat hyvin perillä järjestönsä toiminnasta kokonaisuutena.

### **7.3 Aineiston analyysi**

Sisällön analyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Sisällön analyysillä voidaan analysoida kirjoitettua, kuultua ja nähtyä tietoa. Analyysimenetelmän tarkoituksena on pyrkiä saamaan tutkittava ilmiö tiivistettyyn ja yleiseen muotoon, kadottamatta sen sisältämää informaatioita. Tätä aineistoa voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti. Aineiston laadullinen käsittely perustuu tutkijan tulkintaan ja loogiseen päättelyyn. Tällä analyysimenetelmällä saadaan kuitenkin aineisto järjestettyä vain johdopäätösten aikaansaamiseksi, ja siksi menetelmää on kritisoitu keskeneräiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103, 108, 112.)

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan ilmiöstä kootun materiaalin tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan luonnehtia lyhyesti, sekä yleistävästi ja ilmiöiden väliset suhteet saadaan myös selkeästi näkyviin. Tutkimusaineistosta etsitään analyysiyksikköä, joka voi olla sana tai teema. Analyysiyksikkö valitaan vastaamaan tutkimuskysymykseen. Tutkijan tehtävänä on huolehtia siitä, että hän saa selvää keräämästään aineistosta. (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 166, 168.)

Kerätty tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, ja analyysin tarkoitus on luoda sanallinen selkeä kuvaus ilmiöstä. Laadullisen aineiston analysoinnilla on ajatus saada hajanaisesta aineistosta mielekästä, selkeää, yhtenäistä ja tietoa lisäävää materiaalia. Selkeästä materiaalista voidaan luoda luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimusaineiston laadullinen käsittely perustuu johdonmukaiseen päättelyyn ja tulkintaan. Analyysia on tehtävä tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

#### **7.4 Aineiston pelkistäminen**

Aineistolähtöinen eli induktiivinen aineistoanalyysi jaetaan kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on *pelkistäminen* eli resudointi. Pelkistäminen aloitetaan karsimalla aineistosta pois tutkimukselle epäolennainen tieto. Aineistosta kerätään tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset käyttämällä tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.)

Haastattelutilanteessa kirjasimme jokaisen tutkimuskysymyksen vastaukset ja muut muistiinpanot erikseen tarkasti ylös. Helpottaaksemme aineiston käsittelyä haastattelutilanteessa kirjasimme vastaukset tutkimuskysymysten alle valmiiksi. Olimme luoneet tietokoneelle Word -tekstinkäsittelyohjelmalla koontilomaketiedoston, johon olimme eritelleet kaikki tutkimuskysymyksemme. Etsimme haastateluaineistosta tutkimuskysymyksiä kuvaavia ilmaisuja ja asioita, jotka kokosimme yhteen. Käytimme koontilomakkeessa kokonaisia lauseita, joten tässä vaiheessa lomakkeella saattoi olla samaa asiaa tarkoittavia huomioita. Katsoimme, että kaikki saamaa tarkoittavat asiat olivat kirjoitettuna, yhdistelimme ne myöhemmässä vaiheessa. Jos sama asia ilmeni useammassa haastattelussa, kirjasimme sen

juoksevilla numerolla kyseisen asian perään. Näin pystyimme seuraamaan asioiden ilmenemistä ja lopuksi helposti analysoimaan, kuinka moni oli vastannut samaan kysymykseen samoin.

Erittelimme vastaukset ja muistiinpanot aina jokaisen haastattelun päätteeksi. Kun teimme haastattelutulosten jaottelun heti haastatteluiden jälkeen, pystyimme jaottelemaan tulokset vastaamaan tarkasti tutkimuskysymyksiimme ja jättämään näin epäolennaiset tiedot pois. Tässä vaiheessa kirjasimme vastaukset ylös niin, ettei niitä pystynyt yhdistämään yhteen tiettyyn järjestykseen. Kirjoitimme haastattelun ohessa ylös ytimekkäimpiä suoria lainauksia haastatteluiden vastauksista. Jotta pystyisimme käyttämään kommentteja raportissa, pyysimme haastateltavia tarvittaessa toistamaan kommentin, että saimme lainauksen tarkasti ylös. Informoimme haastateltavia suorien lainauksien kirjaamisesta. Huomasimme ensimmäisten haastattelujen jälkeen, että jotkin vastaukset pystyttiin tulkitsemaan useampaan eri kysymykseen. Tässä vaiheessa muokkasimme tutkimuskysymyksiämme, niin että, yhdistimme kaksi kysymystä yhdeksi. Nämä olivat: millaisia uhkakuvia järjestöillä on nyt ja tulevaisuudessa järjestäessään toimintaa? Ja millaiset tulevaisuuden näkymät toiminnan jatkumisella on? Jatkossa kysyimme kysymyksen: millaiset tulevaisuuden näkymät toiminnan jatkumisella on? Tämän kysymykset vastaukset kattoivat monesti sekä uhkakuvia, että mahdollisuuksia. Näin pystyimme yhdistämään sekä nykyhetken että tulevaisuuden uhkakuvat ja mahdollisuudet yhdeksi aihealueeksi. Tämä helpotti asioiden sijoittelua myös analyysivaiheessa.

## 7.5 Aineiston ryhmittely

Toinen vaihe on *ryhmittely* eli klusterointi. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaisut käydään tarkasti läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja jaetaan sen mukaan omaksi luokaksi. Luokkayksikkö nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä, esimerkiksi ilmiön ominaisuudella, piirteellä tai käsityksellä. Luokittelussa yksittäiset asiat liitetään yleisimpiin käsitteisiin, ja tällöin aineisto tiivistyy. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.)

Koontilomakkeesta pystyimme seuraamaan vastausten samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia ja käyttämään niistä saatuja havaintoja mahdollisina lisäkysymyksinä perimmäisten tutkimuskysymysten lisäksi myöhemmissä haastatteluissa. Selkeän lomakkeen vuoksi pystyimme helposti luokittelemaan pelkistetyt ilmaisut ryhmiin, joissa aihepiiri vastasi toisiaan. Samalla pystyimme miettimään, tarkoittiko mahdollisesti eri sanoin ilmaistu asia samaa asiaa. Keräsimme kootuista tiedoista tutkimuskysymyksiin liittyviä perusilmauksia, esimerkiksi vapaaehtoinen, jäsenet ja toiminta. Näiden sanojen alle keräsimme lomakkeelta ilmaisuja, joilla kyseistä sanaa kuvattiin tai kommentointiin. Kerätyt ilmaukset jaotimme kahdeksi alaluokaksi sen perusteella, vastasivatko ilmaukset tutkimuskysymyksiimme positiivisesti vai negatiivisesti. Näin saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme samasta aiheesta.

## 7.6 Käsitteet ja johtopäätökset

Viimeinen vaihe on aineiston *teoreettisten käsitteiden luominen, käsitteellistäminen* eli abstrahointi. Käsitteellistämisessä tutkimuksen kannalta olennainen tieto muutetaan teoreettisiksi käsitteiksi ja johtopäätöksiksi. Aineistolähtöisessä analyysissä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen yhdistämällä käsitteitä ja jatkamalla niin kauan kuin se sisällön näkökulmasta on mahdollista. Tutkijan on johtopäätösten tekemiseksi ymmärrettävä mitä asiat tutkittavalle joukolle merkitsevät. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111 - 113.)

Yhdistimme tekemiämme alaluokkia kahdeksi yläluokaksi, eritellen ne positiiviseksi ja negatiiviseksi osioiksi. Näin syntyi alaluokille yhdistävä tekijä. Yläluokkia yhdistelemällä saimme yhdistävät tekijät, joiden perusteella saimme tulokset esille ja pystyimme ryhmittelemään vastaukset oikeiden tutkimuskysymysten alle. Yksinkertaistetuista kuvauksista ja ilmauksista saimme helposti tarkastettua, että kaikki esille tulleet asiat ilmenevät tuloksissa. Koontilomakkeen tiedoista tarkastimme, miten yleisenä mitäkin asiaa pidettiin. Tällä tavoin pystyimme kirjoittamaan tuloksiin kuvauksen siitä, kuinka moni vastaaja oli asian näin kokenut, jotta kokonaiskuva hahmottuisi selkeästi. Tuloksissa ei ole kerrottu suoraan, kuinka moni vastasi tiettyyn kysymykseen samalla tavalla, koska se ei ole olennaista tie-

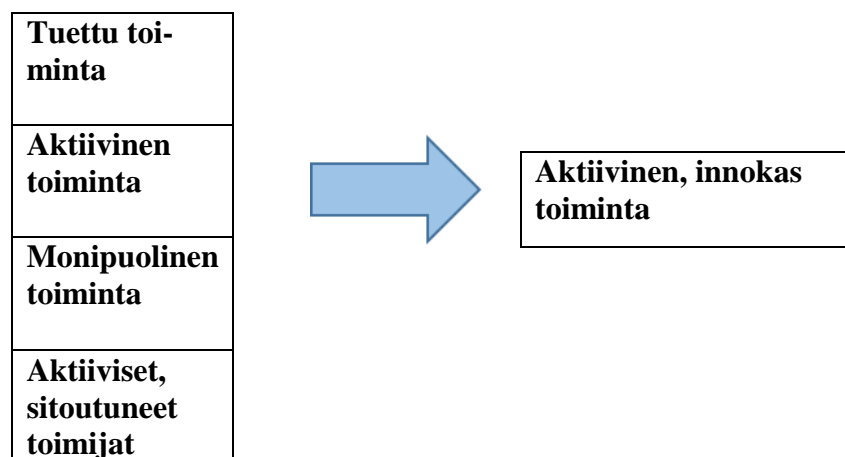
toa tulosten kannalta. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä saimme käsiteltäviä haastattelumateriaalin sellaiseen muotoon, josta tulosten kirjoittaminen haluaamme muotoon onnistui hyvin. Analyysivaihe oli kaikkiaan suhteellisen helppo, vaikka haastatteluja oli useampi. Vastausten samankaltaisuudesta johtuen tulosten aineisto määrä oli vajaa kaksi sivua. Esimerkki analyysimenetelmästä on koottuna liitteeksi 3 työn lopussa.

Järjestöjen vastaukset tutkimuskysymyksiimme eivät eronneet suuresti toisistaan. Tästä johtuen tulokset eivät ole määrällisesti kovin suuria. Pyrimme ottamaan tutkimukseen mukaan erilaisia ja erikokoisia järjestöjä monipuolisen näkökulman saamiseksi. Jos tutkimus olisi kattanut myös maakunnallisesti toimivat järjestöt, tuloksissa olisi voinut ilmetä enemmänkin eroavaisuuksia.

## 8 Opinnäytetyön tutkimustulokset

### 8.1 Aktiivinen, innokas toiminta

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti lajittelimme toimintaedellytyksiä kuvaavat ilmaisut neljään alaluokkaan (kuvio 1).



Kuvio 1. Aktiivinen, innokas toiminta



Saimme toteuttamiemme haastattelujen perusteella tiedon, että yksittäisen järjestön jäsenmäärä on 10 - 300 jäsentä. Monien järjestöjen toimintaa ohjaa suurempi maanlaajuinen kattojärjestö, joka määrittää järjestön arvomaailmaa ja tukee aluekohtaisessa toiminnassa. Lisäksi osalla järjestöillä on alueellisia tai maakunnallisia järjestöjä, joihin ne kuuluvat. Jokaisella järjestöllä on jäsenilleen vuosittainen jäsenmaksu, joka on 10 - 20 euroa. Jäsenmaksusta suurin osa menee kattojärjestölle, ja vain pieni osa jää paikallisjärjestön omaan käyttöön. Järjestöt hankkivat lisärahoitusta toiminnan ylläpitämiseksi esimerkiksi arpajaisilla, myyjäisillä ja kahvitustilaisuuksilla. Järjestöjen toiminta on melko säännöllistä ympäri vuoden, ainoastaan kesäaikaan toiminta voi vähentyä hieman. Järjestöjen toiminta on kaikille avointa; tutustumaan saa tulla ja niihin voi tuoda myös tuttaviaan käymään.

Monen järjestön toiminta perustuu pitkälti joka toinen viikko tai kerran kuukaudessa pidettävään ikäihmisille suunnattuun kerhotoimintaan, joka toteutetaan monesti Liperin kunnan palvelutalojen tai -keskusten yhteydessä. Kerhoja järjestetään myös järjestöjen omissa tiloissa. Osallistujien määrän kerrotaan olevan 10 - 30 henkilöä / kerhokerta. Kerhotapaamisissa harjoitetaan yhdessä kädentaitoja, muistellaan vanhoja asioita, opetellaan uutta, leivotaan, kokataan, liikutaan ja urheillaan, syödään yhdessä, kuunnellaan esitelmöitsijää / luennoitsijaa ja ihmetellään maailman menoa yhdessä. Myös seniorielokuvien, yhteislaulutilaisuuksien, pilkkikilpailujen, teatteri- tai muiden retkien ja erilaisten teematapahtumien järjestäminen järjestön jäsenistölle ja muulle yleisölle nimettiin. Joidenkin järjestöjen toimintaan kuuluu yksinäisten, tuttaviksi tulleiden vanhusten huomioiminen kotioloissa sekä kyydityksessä avustaminen, esimerkiksi kerhotoimintaan kuljettaessa samoilta seuduilta. Järjestöjen keskeinen toiminta on yhteistyö muiden järjestöjen ja kunnan kanssa. Järjestöt voivat avustaa toisiaan tai kuntaa myös erilaisten tapahtumien ja tilaisuuksien organisoimisessa. Järjestöissä on huoli heihin kohdistuvista lisääntyneistä odotuksista ikääntyneille suunnattujen palveluiden järjestämisestä. Tämän hetkiset resurssit eivät kaikilla riitä niin laadukkaiden palvelujen tuottamiseen, kuin niiden toivottaisiin olevan.

Kysyttäessä järjestöjen edustajilta heidän mielipidettään toiminnan järjestämismahdollisuuksista tällä hetkellä, esille tuli tieto, että monessa järjestössä oltiin erittäin tyytyväisiä innokkaista ja osaavista vapaaehtoistoimijoista.

*”Toimijoina on vankka, osaava ja innokas toimijoiden joukko, joiden kanssa on ollut helppo toimia jo vuosien ajan ja ideoida uutta tulevaisuutta varten”.*

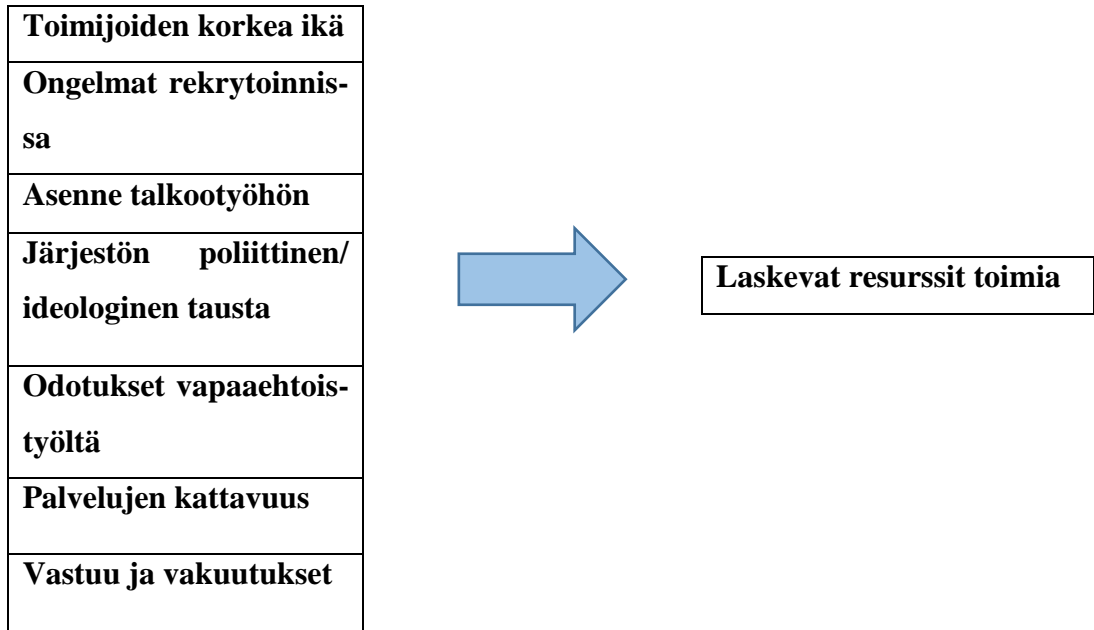
*”Meillähän onkin erityisesti ikääntyneiden kanssa työskentelyyn nimetyt ja siihen lämmöllä sitoutuneet vapaaehtoistyöntekijät käytössä”.*

*”Kyllä noista aiemmin vanhusten kanssa hoitotyötä tehneistä vapaaehtoisista on suuri hyöty ja apu”.*

Lähes jokaisessa järjestössä painotettiin, että uudet jäsenet ovat tervetulleita ja tutustumaan saa tulla ilman järjestöön liittymispakkoa. Järjestöjen taholta oltiin mielissään toiminnan monipuolisuudesta ja säännöllisyydestä. Jossain määrin toimintaa järjestetään myös ikäihmisten toiveiden mukaisesti. Joidenkin järjestöjen toiminta oli lisääntymässä, joten etenkin heillä oli hyvin positiiviset näkemykset sekä nykyisistä että tulevaisuuden toimintaedellytyksistä.

## **8.2 Laskevat resurssit toimia**

Toisen tutkimuskysymyksemme myötä saimme vastauksen, sille millaisiksi vapaaehtoistoimijat kokivat toiminnan jatkuvuuden nyt ja tulevaisuudessa. Jaoimme vastaukset seitsemään alaluokkaan (kuvio 2.)



Kuvio 2. Laskevat resurssit toimia

Keskusteltaessa tulevaisuuden näkymistä järjestettäessä ikäihmisten yksinäisyyttä ehkäisevää toimintaa, lähes kaikki järjestöt nimesivät ongelmaksi toimijoiden korkean keski-ikä ja resurssien vähenemisen. Järjestöjen koko on suurimmaksi osaksi laskeva, ja monessa järjestössä etenkin aktiivisten toimijoiden puute koetaan haasteeksi. Myös vapaaehtoistyön suosio on heikentynyt. Uusien vapaaehtoisten rekrytoiminen koettiin haasteelliseksi, etenkin vapaaehtoisten oman puutteellisen markkinointitaidon ja tietotekniikkaosaamisen puutteen vuoksi.

*”Autettavat ja auttajat alkavat olla saman ikäisiä...”*

*”Tässäpä myö aktiivisimmat taidetaan olla, eihän meitä montaa ole”.*

*”No, kun ei ole niitä taitoja käyttää sitä tietokonetta”.*

Keskustelua herätti nykyisten ja tulevaisuudessa ikääntyvien välinen asenne talkootyöhön ja järjestötoimintaan. Vapaaehtoistoiminta koetaan nykyisin jossain määrin liian sitovaksi, ja moni ei jaksakaan olla mukana vapaaehtoistoiminnassa eläkkeelle jäädessä tai etenkin työelämän ohessa.

*”Ennä ei oo sellasta vanhan-ajan talkoohenkeä”.*

*”Nämä tuoreet eläkeläiset ovat liian kiireisiä toteuttamaan tätä toimintaa vapaa-ajallaan, kun on niitä mummotettavia, pihanlaittoa sun muuta touhua”.*

*”Päivätyö vie voimat”.*

Järjestöjen poliittisen tai ideologisen taustan ja näihin leimautumisen koettiin olevan erittäin suurena syynä miksi uusaa toimijoita ei tule vapaaehtoistoimintaan. Negatiiviseksi vaikuttajaksi nimettiin myös uskollisuus vain yhden tietyn järjestön toimintaan. Toiminnan koettiin jossain määrin olevan hiljenevää, ja asiakaskunta koettiin ajoittain joskus jopa hieman vaativaksi.

*”Vapaaehtoisjärjestöjen suuri valikoima ja niiden suuri koko on haaste, ei toinna lähteä kilpailemaan niiden kanssa”.*

*”Ihmisillä alkaa olla kovat odotukset toiminnan suhteen”.*

Pienten kylien vapaaehtoistoimijoiden ja toiminnan vastaanottajien yhteinen historia saman kylän asukkaana koettiin sekä positiivisena että negatiivisena seikkana. Myös toimitilojen puute koettiin ajoittain ongelmaksi.

*”Kun kaikki tuntee kaikki...”.*

*”Kunnan tilat on niin suosittuja, ettei aina onnistu saada tarpeenmukaista tilaa haluamaansa ajankohtaan”.*

Haastatteluissa ilmeni, että liperiläisten ikääntyneiden toimintakyky ja mahdollisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan on heikentynyt ja pitkien välimatkojen vuoksi niihin osallistuminen on huonontunut puutteellisen kuljetuksen vuoksi. Lisäksi kunnan kolme taajamaa koettiin hankalaksi, kun yritettäessä järjestää toimintaa tasapuolisesti kaikille kylille. Monen järjestön taholta vastuukysymykset, vakuutukset ja byrokratia mahdollisten tulevien sote - uudistusten ohessa mainittiin toimintaa hankaloittaviksi tekijöiksi. Järjestötasolla koettiin, että kolmannelle sektorille ja vapaaehtoisille veloitetaan jossain määrin liikaa tehtäviä.

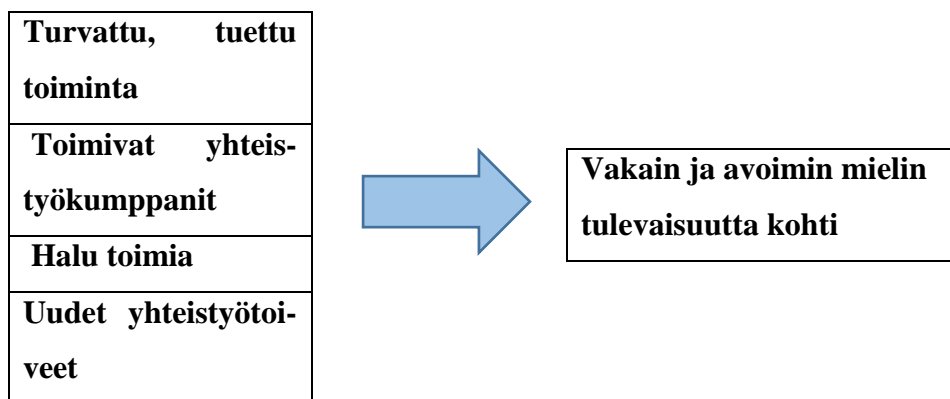
*”Kun ne joukkoliikenteenpalvelut ei yllä haja-asutusalueelle”.*

*”Toisinhän minä sen naapurin mummon kyydissä kerhoon, mutta mitä jos matkalla sattuu jotain? Kuka sen korvaa?”.*

*”Eikä se aina lähtiskään mukkaan vaikka kyyti ois pihasta kerholle...”.*

### 8.3 Vakain ja avoimin mielin tulevaisuutta kohti

Kolmas tutkimuskysymyksemme käsitti yhteistyöideoita. Koonti esille tulleista ajatuksista on kuviossa 3.



Kuvio 3. Vakain ja avoimin mielin tulevaisuutta kohti

Toiminnan tulevaisuuden näkymistä keskusteltaessa haastatteluissa tuli ilmi, että lähes kaikissa järjestössä oltiin kiitollisia valtakunnallisten kattojärjestöjen tuesta. Joillekin järjestöille tulee johtavalta taholta vuosittainen toimintasuunnitelma, ja lisäksi sieltä tuetaan aktiivisestikin vapaaehtoisten työntekijöiden jaksamista. Myös piirialueen kattojärjestön ja toisen kaupungin saman yhdistyksen tuki koettiin hyödylliseksi. Erityistä kilpailuasetelmaa järjestöjen välillä ei tunnustettu, vaan yhteistyö toisten järjestöjen ja kunnan kanssa koettiin kysyttäessä sujuvaksi. Monen järjestön taholta kiiteltiin kunnan tarjoamia tiloja järjestöjen käyttöön. Joidenkin järjestöjen omassa omistuksessa olevat tilat ovat luonnollisesti suuri hyöty, ja niitä tarjotaan mahdollisuuksien mukaan myös muiden järjestöjen käyttöön.

*”Onhan niitä kattojärjestön toteuttamia koulutuksia ollu ajoittain ja jotain virike-reissuja myös”.*

*”Than hyvin on ollut koulutuksia”.*

*”Eipä meillä suuremmin ole mitään koulutuksia kyllä ollut”.*

*”Kunnan tarjoamat tilat on kyllä tosi hyvä juttu”.*

Järjestöjen vahva usko kolmannen sektorin toimivuuteen nyt ja tulevaisuudessa on vahva. Vapaaehtoistoimijat nimetään pitkäaikaisiksi, yhteiskunnallisesti aktiiviksi ja ahkeriksi toimijoiksi, joista voi olla kiitollinen. Tämän päivän ikäihmisillä kerrotaan olevan enemmän tietoteknistä osaamista kuin aiemmin eläköityneillä. Vapaaehtoistyöntekijöiden lisäksi toiminnassa voi olla mukana myös kuntouttavaa- tai kesätyötä tekeviä sekä työllistettyjä henkilöitä, jotka koetaan suurena apuna toiminnan ylläpitämisessä. Muutamassa järjestössä jäsenmäärä on kasvava, mikä mahdollistaa järjestön vakaan talouden ja toiminnan laajemman järjestämisen.

*”Meillä toteutetaan toimintaa ylpeydellä pienessäkin mittakaavassa”.*

*”Meitä on hyvä, tukeva porukka tekemässä tätä juttua. Myö ei lähetä kulumallakaan”.*

*”Taittaahan tuota yhdellä jos toisella uuvella jäsenellä olla enemmän taittoa käytee sitä tietokonetta”.*

Pääsääntöisesti kunnan ja järjestöjen välisestä yhteistyöstä oltiin hyvin tyytyväisiä, erityisiä toiveita tulevaisuutta varten ilmeni vain muutamia.

*”Eipä tuosta oo mittään valittamista”.*

*”Oisko kunnalla mahdollisuus osallistua haja-asutusalueella asuvien ikääntyneiden ihmisten kuljetuspalveluihin, niin että ne pääsisi osallistumaan meidän toimintaan vähän paremmin?”.*

*”Siitä tulevasta sote - uudistuksesta: voisiko järjestötoiminnan ja kunnan välille nimetä jonkun vastuuhenkilön, joka tiedottaisi tulevista muutoksista ja niiden vaikutuksista järjestötoimintaan?”.*

*”Aiemminhan myö saatiin kunnalta niitä ruoka-avustuksia. Niille ois kyllä käyttöä”.*

*”Tuo paikallinen kauppa lahjoittaa eräpäivän ylittäneitä kahvileipiä kerhoon kahviherkuksi, ihanhan ne ovat syötäviä”.*

Kunnan toimijoita on käynyt luennoimassa tai vierailemassa järjestöjen tilaisuuksissa ennenkin, mutta tulevaisuudessa heitä toivotaan nähtävän järjestökentällä useammin. Kunnan tuottamalta ikäihmistenneuvostolta toivottiin aktiivisempaa yhteistyötä, sen sijaan ikääntyvien neuvontakeskuksen tuesta annettiin kiitosta.

Palvelukeskusten ja -talojen hoitohenkilökunnalta toivotaan enemmän aktiivisuutta ja tukea vapaaehtoisjärjestöjen toiminnan mahdollistamiseksi muun muassa avustamalla tilaisuuksien esille laitossa ja raivaamisessa.

*”Kotisairaanhoidon väki voisi kartoittaa niitä yksinäisiä vanhuksia meille, eihän myö niitä kaikkia tiijetä”.*

*”Omaishoitajien kanssakin voisi tehdä enemmän yhteistyötä”.*

Järjestöjen terveisinä toisille järjestöille olivat muun muassa se, että yhteistyötä tehtäisiin enemmän etenkin sen suhteen, ettei osallistuttaisi aina vain oman järjestön toimintaan. Hyvä olisi tutustua toistenkin järjestöjen toimintaan ja toimijoihin. Etenkin saman periaatteen järjestöjen kanssa toivottiin lisää yhteistyötä. Järjestöjen toiminta pyydettiin suunnittelemaan ja tiedottamaan toisille järjestöille niin,

että järjestöjen toiminta ei olisi päällekkäistä. Näin tulijoita olisi tasapuolisesti jokaiseen tapahtumaan.

*”Sitä samanaikaista tapahtumien järjestämistä on sattunut aika paljon”.*

*”Mukavahan se olisi tehdä yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa”.*

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Johtopäätökset**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia, millaiset mahdollisuudet vapaaehtoisjärjestöillä ja niissä toimivilla vapaaehtoisilla on tuottaa ja järjestää Liperin kunnassa asuville ikääntyville asukkaille yksinäisyyttä ehkäisevää ja toimintakykyä ylläpitävää toimintaa sekä palveluita. Saimme vastauksen tutkimuskysymyksiimme, koska haastateltavien järjestöjen valinta, haastattelu sekä vastausten analysointi onnistuivat. Pystyimme rajaamaan haastateltavat järjestöt vastaamaan meidän tutkimuksen tarkoitukseen. Paloniemi (2015) on tutkinut pro graduunsa vapaaehtoisten näkemyksiä edustamiensa järjestöjen asemasta, toimintaedellytyksistä ja tulevaisuudesta Seinäjoella. SOSTE Suomen sosiaali - ja terveys ry:n tuottama Järjestöbarometri 2016 on tutkinut järjestöjen toimintaedellytyksiä tulevaisuuden muutosten edessä. Tutkimuksissa ei ole rajattu järjestöjä tietyn teeman mukaan. Kuitenkin vastausten samankaltaisuudesta johtuen voimme pitää tutkimuksia luotettavina vertailukohteina tutkimuksemme tuloksille. Yhteisesti tuloksista voimme olettaa järjestöillä olevan samansuuntaisia haasteita tulevaisuudessa.

Tutkimustuloksistamme voimme päätellä, että Liperin kunnan vapaaehtoisjärjestöillä on tällä hetkellä kauttaaltaan melko hyvät mahdollisuudet järjestää toimintaa ikäihmisille. Toimintaa on tarjolla monipuolisesti, eri toimijoiden järjestämänä. Vapaaehtoiset koetaan tärkeiksi, luotettavaksi ja osaaviksi henkilöiksi. Paloniemen (2015, 31) tutkimuksessa vapaaehtoiset koettiin samoin tärkeäksi työpanoksensa johdosta. Tulosten perusteella järjestöillä on hyvin samankaltaisia vahvuuk-



sia ja heikkouksia. Tulevaisuutta odotetaan positiivisella asenteella, vaikka haastatteluissa nostettiin esille monia uhkakuvia. Myös Peltosalmen (2016, 32 - 33) tutkimuksessa on saatu samanlaisia tuloksia.

Saimme tutkimuksessa tuloksiksi että, toimijoita on tällä hetkellä riittävästi, joskin heitä saisi olla enemmänkin. Vapaaehtoistoimijoiden saatavuus on ajoittain hankalaa, johtuen kiireisistä työssäkäyvistä tai eläkeläisistä, mutta osittain myös tiedonpuutteesta. Aikaisemmissakin tutkimuksissa vapaaehtoistoimijoiden määrä, yhdistyksen jäsenistön aktiivisuus osallistua yhdistyksen toimintaan sekä jäsenmäärä herättävät huolta (Peltosalmi 2016, 33). Tulostemme mukaan järjestöt ovat huolissaan ikääntyvistä vapaaehtoisista, heidän jaksamisestaan ja uusien tilalle saamisesta. Lisäksi lisääntyvä avustettavien ikääntyminen ja huonokuntoisuus aiheuttavat huolta. Samaan tulokseen on tultu Peltosalmen (2016 136 - 137) tutkimuksessa.

Tutkimuksemme mukaan vapaaehtoistyö koetaan nykyisin liian sitovaksi. Samaan tulokseen on tultu muissakin tutkimuksissa (Paloniemi 2015, 32). Nuoria kaivattaisiin lisää mukaan toimintaan, vapaaehtoisen iällä ei kuitenkaan koeta olevan suurta merkitystä. Nuoria toivotaan toimintaan myös muiden tutkimusten mukaan (Paloniemi 2015, 31). Pitäisi vain löytää keinoja, joilla nuoret saataisiin tutustumaan toimintaan. Mietimmekin voisiko järjestötoiminnasta tiedottaa ja tuoda sitä enemmän esille etenkin eläköityvälle väestölle? Olisiko vastuu terveydenhuollolla vai kenellä? Hyötysuhde olisi varmasti molemminpuolinen, kun järjestöt saisivat tuoretta, virkeää jäsenistöä toimintaansa ja eläköityneet uutta sisältöä elämään työuran loppumisen myötä.

Useassa haastattelussa tuli esille järjestön poliittisen ja ideologisen taustan vaikuttavan mahdollisesti negatiivisesti etenkin uusien jäsenien mielenkiintoon ryhtyä osaksi vapaaehtoistoimintaa. Järjestöt eivät erityisesti korosta taustalla olevaa ajatusmalliaan, eikä se juurikaan näy heidän toiminnassaan. Toiminta ei sitoudu vain tietyn ajatusmallin ympärille ja on kaikille avointa. Keskusteluissa tuli esille kyllien ja maaseudun vuosikymmenien takaisten ristiriitojen vaikuttavan vielä tänäkin päivänä ihmisten asenteisiin. Nuorien ja uusien aktiivien ennakkoluulottomalla osallistumisella voisi olla positiivista vaikutusta toiminnan kehittymiselle ja

laajenemiselle. Heidän mukanaan toimintaan voisi tulla toivottua tietotekniikka-osaamista, joka osaltaan voisi helpottaa ongelmaksi mainittua uusien jäsenien rekrytointia sekä toiminnasta informointia. Internet koetaan tärkeäksi väyläksi uusien vapaaehtoisten rekrytoinnissa myös Palomäen (2015, 33) tutkimuksessa. Pohdimmekin voisiko järjestöt tai kunta tehdä yhteistyötä ja järjestää yhteisen perustietotekniikkataitoja harjaannuttavan kurssin järjestön jäsenille? Kouluttajana voisi toimia esimerkiksi järjestön jäsen, kunnan edustaja tai kuntalainen.

Turvapaikanhakijoiden ja maahanmuuttajien asema Suomessa sekä järjestöjen toiminnassa herätti myös keskustelua. Tällä hetkellä toiminta heidän kanssaan on melko vähäistä, mutta kenties tulevaisuudessa toimintaa voisi kehittää aktiivisempaan suuntaan. Vapaaehtoistoiminnan kautta turvapaikanhakijat ja / tai maahanmuuttajat voitaisiin tutustuttaa Suomeen ja sen kulttuuriin. Yhteisen suvaitsevaisen toiminnan kautta myös suomalaiset saisivat mahdollisuuden tutustua maahanmuuttajiin. Järjestöjen toiminta on avointa kaikille, monikulttuurisuutta ei pidä nähdä uhkana järjestöille (Kiviniemi 2016, 139).

Vapaaehtoistyössä toimivat henkilöt kokevat, ettei heidän asemaansa liittyvät velvollisuudet ja oikeudet ole tarpeeksi selkeitä. He voivat joutua vastaamaan asemaansa nähden liian riskialttiista tilanteista ja niistä mahdollisesti seuraavista ongelmista. (Valtiovarainministeriö 2015, 29.) Haastatteluiden yhteydessä tuli esille vapaaehtoistoimijoiden huoli oman toimintansa vastuusta, muun muassa vakuutus- ja vahingonkorvausasioista. Mielestämme vapaaehtoistyön monipuolisen toiminnan takaamiseksi näihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota myös yhteiskunnallisella tasolla.

Tuloksissa korostui mielenkiinto ja positiivinen asenne yhteistyöhön muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa tulevaisuudessa. Samoin kuin meidänkin Paloniemen (2015, 32) tutkimuksessa toivottiin julkisen ja kolmannen sektorin yhteistyön lisäämistä tulevaisuudessa. Toimivalla yhteistyöllä toimijat voisivat saavuttaa monipuolisemman tarjonnan, joka kattaisi nykyistä laajemman toiminta-alueen ja saavuttaisi näin useamman palveluja tarvitsevan kuntalaisen. Samankaltaiseen tulokseen on päädytty Paloniemen (2015, 32) tutkimuksessa. Paloniemen (2015, 32)

tutkimuksessa nähtiin verkostoituminen ja yhteistyö eri tahojen kanssa tärkeänä. Näin on mahdollista säästää resursseja ja lisätä vaikuttavuutta ja arvostusta.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012 4, 8 - 9) on tehnyt ohjeet edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja estämään tutkimusvilppiä. Neuvottelukunta on määritellyt hyvän tieteellisen käytännön loukkauksilla tarkoitettavan epäeettistä ja epärehellistä toimintaa. Neuvottelukunta on jaotellut loukkaukset kahteen kategori-  
aan: vilppi tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Epäeettistä toimintaa on esimerkiksi plagiointi, joka tarkoittaa toisten tekstin lainaamista tai kopioimista joko suoraan tai mukailien.

Olemme tehneet opinnäytetyömme Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö-ohjeita noudattaen. Opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa olemme toimineet rehellisesti ja avoimesti, tietoa omatoimisesti etsien, apua ja neuvoa tarvittaessa kysyen. Olemme säilyttäneet asianmukaisesti kaikki työhömmme liittyvät dokumentit, kuten sähköpostit ja haastattelumateriaalit. Pystymme tarvittaessa esittämään kyseiset materiaalit ja dokumentit. Karelia-ammattikorkeakoulussa kaikki opinnäytetyöt tarkastetaan Urkund -ohjelmalla, jonka avulla valvotaan lähteiden oikeaa käyttöä ja ennaltaehkäistään plagiointia (Karelia-ammattikorkeakoulun 2016) Opinnäytetyömme ollessa valmis, lähetämme työmme Urkund -ohjelman tarkistettavaksi.

Tutkimuksen lähtökohtana tulisi olla ihmisarvon kunnioittaminen. Haastatteluihin osallistuville pitää antaa mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kohdalla on myös selvitettävä, kuinka suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja kuinka paljon pe-rehtyneisyyttä asiaan heiltä vaaditaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Lähetimme saatekirjeen sisältävät sähköpostit järjestöjen puheenjohtajille, joiden sähköpostiosoitteet saimme toimeksiantajalta. Puheenjohtajat esittelivät asiamme omissa järjestöissään ja valitsivat haastateltavat henkilöt. Kerroimme ennen haastattelun aloit-tamista haastattelun sisällön, mitä aineistoa tulemme keräämään ja mihin sitä tul-laan käyttämään. Kävimme läpi suullisesti haastateltavien suostumuksen tutki-

mukseen ja kerroimme työmme luottamuksellisuudesta. Saimme kaikilta suostumuksen tutkimuksemme toteuttamiseen. Emme keränneet haastateltavilta henkilötietoja, koska tutkimuskohteena on järjestö jossa he toimivat. Emme myöskään mainitse missään vaiheessa haastateltujen järjestöjen nimiä. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut tutkia tiettyä toimijaa vaan luoda yleiskuva eri toimijoiden kokonaistilanteesta.

Tutkimusprosessi aloitetaan määrittelemällä tutkimusongelma ja tutustumalla olemassa olevaan teorian tietoon ja aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimusongelman ja kysymysten rajaamiseksi ja täsmentämiseksi voidaan tehdä esitutkimus, jolloin saadaan konkreettisempi ote tutkimustehtävään. (Heikkilä 2014, 20.) Aloitimme aiheemme tietoperustaan tutustumisen heti aihesuunnitelman hyväksymisen jälkeen. Etsimme tietoa kirjoista, lehtiartikkeleista ja prosentti-lähteistä. Etsimme lisää tietoa ja laajensimme omaa tietouttamme aiheesta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olemme molemmat työskennelleet Liperin kunnassa vanhustyössä, joten työmme kautta meillä oli aiheesta jo etukäteen tietoutta ja omakohtaista kokemusta. Työn kautta opittu tieto helpotti aiheen rajaamista ja tiedon etsimistä.

Teimme alusta asti erilliset muistiinpanot kaikista palavereista liittyen opinnäytetyöhön, muun muassa tapaamisista toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa sekä haastatteluista. Kirjasimme mahdollisimman tarkasti ylös kaikki ohjeet, keskustelut ja kommentit. Haastatteluissa toinen meistä oli kirjaaja ja hän teki tarkentavia kysymyksiä, mikäli tarve niin vaati. Näin saimme luotettavuutta vastauksille. Emme käyttäneet sellaista haastattelumateriaalia, jota emme osanneet sijoittaa oikein analyysivaiheessa.

Olemme kirjoittaneet tietoperustan käyttäen pohjana täysin teoreettista tietoa. Emme ole käyttäneet tekstissä omia kokemuksiamme tai mielipiteitämme. Tutkimuksen pohjana käytettävän kirjallisuuden valintaan tarvitaan harkintaa ja lähdekritiikkiä. On hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin: kirjoittajan tunnettuus, lähteen uskottavuus ja totuudellisuus. (Hirsjärvi ym. 2007, 109 - 110.) Luimme molemmat aiheesta mahdollisimman monipuolista tietoa eri lähteistä ja kävimme yhdessä läpi löytämämme materiaalin sisällön. Näin pystyimme vähen-

tämään tiedon väärinymmärrystä ja etsimään luotettavia lähteitä. Tutkimuksen luotettavuutta lisää, kun raportoinnissa käytetään tuoreita ja alkuperäisiä lähteitä (Hirsjärvi ym. 2007, 109). Olemme käyttäneet raportissamme mahdollisimman tuoreita, asiantuntijoiden kirjoittamia lähteitä. Pyrimme aina etsimään tuoreimman saatavilla olevan lähteen opinnäytetyötämme varten. Joissakin tapauksissa jouduimme käyttämään yli kymmenen vuotta vanhaa lähdetä, mutta koimme, että tieto on luotettavaa, sillä samoja lähteitä oli käytetty lähdemateriaalina myös useissa uudemmissa teoksissa. Aihetta on tutkittu varsin vähän 2010 - luvulla, joten tuoreen tutkimus - ja lähdemateriaalin saaminen oli ajoittain haasteellista sekä kansainvälisistä, että suomenkielisistä lähdemateriaalista.

Tutkimustulosten raporteissa voidaan käyttää suoria lainauksia haastatteluteksteistä. Näin voidaan varmistaa tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollistaa lukijalle pohtia aineistonkeruupolkua. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2013, 160.) Uskottavuuden toteutuminen työssämme on tärkeää. Tällöin saamamme tutkimustulokset vastaavat mahdollisimman hyvin haastateltavien ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä asiasta. Halusimme tuoda raportissamme esille haastateltavien omat äänet, kokemukset ja mielipiteet. Käytimme haastateltavien suoria lainauksia raportissamme, jotta saisimme välitettyä sisällön mahdollisimman totuudenmukaisesti.

### **9.3 Oma ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön tekeminen on ollut meille molemmille haasteellinen projekti, joka on tukenut meidän ammatillista kasvua sairaanhoitajan ammattiin. Opinnäytetyönprosessin läpikäymisen kautta olemme ymmärtäneet pitkäaikaiseen projektiin sitoutumisen merkityksen ja siihen liittyviä haasteita. Tulevaisuudessa vastaavalaisten projektin toteuttaminen olisi varmasti helpompaa.

Halusimme toteuttaa opinnäytetyön parityönä, jolloin toiselta on mahdollisuus saada tukea vaikeissa tilanteissa ja erilaista näkökulmaa asioihin. Taitomme jakaa vastuuta ja luottaa toiseen ovat kehittyneet. Tästä on meille varmasti hyötyä myös tulevaisuudessa sairaanhoitajan ammatissa. Olemme saaneet tehdä antoisaa yh-

teistyötä sekä toimeksiantajan että hyvin erilaisten järjestöjen ja heidän edustajiensa kanssa. Ajankäytön suunnittelu ja toteuttaminen koulunkäynnin, työssäoppimisjaksojen, oman työn ja vapaa-ajan keskellä on ollut opettavaista. Huolellisella suunnittelulla ja aiheen rajaamisella pystyimme viemään projektiamme suunnitellusti eteenpäin. Aikataulua laatiessamme otimme huomioon koulutyön sekä molempien vuorotyön. Teimme opinnäytetyön suunnitelmassa aikataulusuunnitelman, jonka mukana olemme pysyneet kiitettävästi. Ainoastaan haastatteluiden osalta aikataulu venyi hiukan, koska emme saaneet haastattelupyyntöjä lähetettyä ihan suunnitelman mukaisesti. Toisaalta myös tiedonkulku meidän ja järjestöjen välillä oli ajoittain hankalaa, nämä seikat eivät kuitenkaan vaikuttaneet lopullisen opinnäytetyön valmistumiseen. Olemme itse huolehtineet opinnäytetyöprojektista aiheutuneista kuluista.

Tietomme vapaaehtoistyön määritelmistä ja Liperin kunnassa toimivista järjestöistä ovat laajentuneet huomattavasti. Koska aihe kiinnosti molempia ja kummallakin oli asiasta etukäteen omakohtaista kokemusta, jaksoimme tehdä työmme huolella sekä paneutua aiheeseen. Myös järjestöiltä ja monelta muulta taholta tullut mielenkiinto tutkimustuloksiimme kasvatti opinnäytetyömme valmiiksi saamisen intoa.

Koemme opinnäytetyöprojektista olevan hyötyä tulevaisuudessa sairaanhoitajan työssä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme saaneet käsityksen siitä kuinka yleinen ja moniin asioihin vaikuttava ongelma yksinäisyys on. Sairaanhoitajat ovat avainasemassa arvioimassa ihmisten toimintakykyä ja selviytymistä sekä suunnittelemassa palvelukokonaisuuksia. Sairaanhoitajan keskeiseen tehtävään kuuluu palveluntuottajien ja tarvitsijoiden yhdistäminen. Vapaaehtoisjärjestöillä on tulevaisuudessa enenevässä määrin suurempi rooli tukea sosiaali - ja terveydenhuoltojärjestelmän palveluita ja siitä voi tulla merkittävä voimavara erilaisten hoito - ja palveluketjujen tueksi.

Olimme alusta saakka pohtineet tarkkaan tutkimuksen aiheen ja rajauksen, jotka eivät juuri muuttuneet prosessin aikana. Pohdimme aina ennen kirjoittamista, vastaako asia tutkimuskysymykseemme. Aloitimme kirjoittamisen suunnittelemalla ensi pää - ja alaotsikot, joiden alle aloimme kirjoittaa teoriaa. Kävimme alussa ai-

heet ja käytettävät materiaalit tarkasti ja kriittisesti läpi. Pidimme lisäksi tiiviisti yhteyttä toisiimme varmistaen toisen mielipiteen tuotoksistamme. Molempien vuorotyön vuoksi täydensimme sovittua runkoa kumpikin omalla tahollamme. Kävimme tekstit aina yhdessä läpi ennen osion valmistumista ja näin saimme molempien näkökulman näkyviin.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheen toteutimme niin, että kumpikin kävi työn yksin rauhassa läpi. Annoimme työn luettavaksi myös neljälle tuttavallamme saadaksemme selvyyden tekstin ymmärrettävyydestä sekä mahdollisista kirjoitusvirheistä. Ulkopuolisen tarkistamisen myötä korjasimme muutamia kirjoitusvirheitä ja aikamuotoja. Lisäkysymyksiä ei juurikaan tullut, suurimmaksi osaksi työhömmme oltiin tyytyväisiä. Työ tarkastettiin ja käytiin läpi myös opinnäytetyöryhmässämme, jossa arvostelijoina olivat omaa opinnäytetyöprosessiaan läpikäyviä opiskelijoita sekä opinnäytetyötämme ohjaava opettaja. Työ tarkastettiin myös äidinkielen opettajan toimesta, englannin kielen opettaja tarkasti englanninkielisen abstractin kieliofin. Kävimme työn vielä yhdessä läpi, korjasimme esille tulleet virheet ja muokkasimme tekstin lopulliseen muotoonsa.

Opinnäytetyöprosessi on mahdollistanut meille harjaannuttaa atk-taitojamme, koska opinnäytetyöprosessi tehdään sähköiseen muotoon. Erityisesti olemme kehittyneet Microsoft Word - ohjelman käytössä ja oppineet käyttämään ohjelmiston erilaisia toimintoja opinnäytetyöohjeiden mukaisesti. Prosessin aikana olemme etsineet tietoa ja kirjallisuutta Internetiä ja Karelia-ammattikorkeakoulun- sekä seutukirjaston suomalaisia sekä kansainvälisiä tiedonhakupalveluja apuna käyttäen. Lisäksi olemme lukeneet sekä Karelia – ammattikorkeakoulusta, että muista oppilaitoksista julkaistuja opinnäytetöitä, jotka ovat olleet samankaltaisia oman aiheemme kanssa. Tiivistelmän asiasanat haimme suomalaisesta asiasanastosta, YSA:sta. Hakuohjelmoina olivat Finna, Melinda, Vaari, Theseus, Cinahl Fulltext (Ebsco), Ebrary ja Emerald. Hakusanoina toimivat muun muassa vapaaehtoistyö, vapaaehtoiset, ikääntyneet eri sanamuodoissaan ja toisiinsa liitettynä. Teimme tiedonhakua sekä kotikoneiltamme, että Karelia-ammattikorkeakoulun tietokoneilta. Koulun tietokoneilla on laajemmat käyttöoikeudet erilaisiin tiedonhakupalvelimiin, joten jotkut lähteet voivat vaatia erilliset tunnukset näkyäkseen koulun ulkopuolisille lukijoille.

Tietotekniikan rooli hoitoalalla on nykyisin suuri ja sen turvallinen hallinta on yksi suurimmista haasteista sekä työssä että arjessa. Sairaanhoidajan keskeinen osaamispiirre on tiedon etsiminen luotettavista lähteistä sekä omaa että potilaan käyttöä varten.

#### **9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusideat**

Opinnäytetyömme tuloksia voivat käyttää järjestöt, kunta ja muut yhteistyötahot kehittäessään ikääntyneiden palveluita. Tuloksiemme perusteella järjestöt voivat suunnitella omaa toimintaansa ja saada uusia ideoita toiminnan sekä yhteistyön kehittämiseen.

Tulevaisuudessa voisi tutkia vapaaehtoistoiminnan asennemuutoksia tänä päivänä ja menneisyydessä. Kuinka esimerkiksi entiset nuoret talkoolaiset, nykyiset ikäihmiset kokevat vapaaehtoistyön ja talkoohengen muutokset vuosien saatossa. Myös vertaileva tutkimus eläkeläisten toimintakyvystä ja hyvinvoinnista 1980-luvulta tähän päivään voisi antaa mielenkiintoista tietoa ihmisten aktiivisten elinvuosien määrästä. Yksilötasolla voisi tutkia kuinka yksittäinen järjestö voi edesauttaa yksittäisen ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja yksinäisyyden ehkäisemisessä.



## Lähteet

- Carmen Hidalgo, M., Moreno-Jiménez, P. & Quiñonero, J. 2013. Positive effect of voluntary activity in old adults. *Journals community psychology*. Vol 41 (2). 188-199.  
[http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.21522/epdf?r3\\_referer=wol&tracking\\_action=preview\\_click&show\\_checkout=1&purchase\\_referrer=www.google.fi&purchase\\_site\\_license=LICENSE\\_DENIED\\_NO\\_CUSTOM](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcop.21522/epdf?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=www.google.fi&purchase_site_license=LICENSE_DENIED_NO_CUSTOM) ER. 18.9.2016.
- Haarni, I. 2009. Pitää lähteä liikkeelle- aktiivisten eläkeikäisten selityksiä kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan osallistumiselle. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 46, 81-94.  
<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/view/2406/2584>. 18.9.2016.
- Haarni, I. 2014. Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Juva: Ps-kustannus. 92.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Jansson, A. 2012. Psykososiaalinen ryhmätoiminta ikäihmisten yksinäisyyden lievittäjänä. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma pro Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä. 2016. Opinnäytetyö ohjeet. Karelia-ammattikorkeakoulu.  
[https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnaytetyon\\_ohje\\_03052016.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf). 28.8.2016.
- Kirkkohallitus. 2016. Vapaaehtoistoiminnan periaatteet.  
[sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/.../\\$FILE/Vapaaehtoistoiminnan%20periaatteet.doc](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/.../$FILE/Vapaaehtoistoiminnan%20periaatteet.doc). 17.9.2016.
- Kiviniemi, A. 2016. Järjestöbarometri 2016. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki. [http://www.soste.fi/media/soste\\_jarjestobarometri\\_2016.pdf](http://www.soste.fi/media/soste_jarjestobarometri_2016.pdf). 24.10.2016.
- Konttinen, E. 2016. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali kolmas sektori. Jyväskylän Yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.  
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/kolmas-sektori>. 15.9.2016.
- Kralj-Vasilj, M., Degmecic, D., Vcev, A. & Miksic, S. 2013. Loneliness, grieving process and depression affecting people of old age. *South Eastern Europe Health Sciences Journal* 3 (1), 19 - 25.  
[http://unvi.edu.ba/SEEHSJ/volume\\_3\\_no\\_1/KraljVasil%20SEEHSJ%2047%2013.pdf](http://unvi.edu.ba/SEEHSJ/volume_3_no_1/KraljVasil%20SEEHSJ%2047%2013.pdf). 19.9.2016.
- Kuikka, M. 2016. Kotihoidon johtaja. Liperin kunta. Henkilökohtainen tiedonanto 2.3.2016.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.
- Legrand, D., Vaes, B., Matheï, C., Adriaensen, W., Van Pottelbergh, G. & Degryse, J-M. 2014. Muscle Strength and Physical Performance as Predictors of Mortality, Hospitalization, and Disability in the Oldest Old. *Journal of the American Geriatrics Society*. 62 (6), 1030-1039.

- <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=103959024&site=ehost-live>. 20.9.2016.
- Linkola, R. 2016. Vapaa-aikaohjaaja. Liperin kunta. Haastattelu 30.5.2016.
- Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A. & Tiilikainen, P. (toim.). 2007. Vanheneminen ja terveys. Helsinki: Edita.
- Lähdesmäki, L & Vornanen, L. 2014. Vanhuksen parhaaksi hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita.
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.
- Paloniemi, P. 2015. ”Ne järjestöt pärjää, jotka on muutoksessa mukana” Sosiaali- ja terveysalan vapaaehtoisjärjestöjen asema, toimintaedellytykset ja tulevaisuus Seinäjoella. Jyväskylän Yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46201/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201506052192.pdf?sequence=1>. 24.10.2016.
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Litmanen, T., Londen, P. & Ruuskanen, P. 2016. Järjestöbarometri 2016. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki. [http://www.soste.fi/media/soste\\_jarjestobarometri\\_2016.pdf](http://www.soste.fi/media/soste_jarjestobarometri_2016.pdf). 24.10.2016.
- Penttilä, K. 2014. Hyvinvointia vapaaehtoistyöllä. Vapaaehtoistyön kehittäminen Kouvola kotihoidossa. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86742/Penttila\\_Kati.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/86742/Penttila_Kati.pdf?sequence=2). 11.3.2016.
- Puthenparambil, J M. 2012. Influence on voluntary work intervention on the mood status of older volunteers. University of Jyväskylä. Department of Health Science. Master’s thesis in Gerontology and Public Health. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/38038/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201206151872.pdf?sequence=1>. 25.9.2016.
- Rahkonen, J. 2013. Eloisa ikä- ohjelman kyselytutkimus. Vanhustyön keskusliitto. <http://eloisaika-fi-bin.directo.fi/@Bin/09e40395fc4dff0c0f153ee80ae41c82/1473667222/application/pdf/71037/Embargo%20-%2018112013%20klo%200915%20Eloisan%20ik%C3%A4gallup%20.pdf>. 12.9.2016.
- Routasalo, P. 2010. Yksinäisyys ja eristäytyminen. Teoksessa Tilvis, R., Pitkälä, K., Stranberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. (toim.). Geriatria. Helsinki: Duodecim, 411-416.
- Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Saarenheimo, M., Pietilä, M., Maununaho, S., Tiihonen, A. & Pohjolainen, P. 2016. Ikäpolvien taju, elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Ikäinstituutti. [http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/artikkelikokoelma\\_webreso.pdf](http://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/artikkelikokoelma_webreso.pdf). 12.9.2016.
- Siun sote - Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä. 2016. Siun sote. <http://www.siunsote.fi/etusivu/siun-sote/mika-siun-sote/>. 14.8.2016
- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: Ps-kustannus. 62-65.
- Tilastokeskus. 2016. Väestö. Väestöennuste. [http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaestoennuste](http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste). 12.9.2016.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 18.2.2016.
- Utriainen, J. (Toim.). 2011. Vapaaehtoisuus vanhustenhuollon voimavarana. Kopio Nii-  
ni Oy. 15, 23-24, 30.
- Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Kilpailu- ja  
kuluttajavirasto.  
<http://www.kkv.fi/globalassets/kkv-suomi/julkaisut/selvitykset/2014/kkv-selvityksia-4-2014-vapaaehtoistoiminta.pdf>. 19.2.2016.
- Valtiovarainministeriö. 2015. Vapaaehtoistyö, talkootyö, naapuriapu – kaikki käy. Va-  
paaehtoistoiminnan koordinaatiota ja toimintaedellytysten kehittämistä sel-  
vittävän työryhmän loppuraportti. Valtiovarainministeriön raportti –  
39/2015. [vm.fi/dms-portlet/document/390282](http://vm.fi/dms-portlet/document/390282). 14.9.2016.
- Vanhustyön keskusliitto. 2016. Vapaaehtoistoiminta.  
<http://www.vtkl.fi/fin/toimimme/senioritoiminta/vapaaehtoistoiminta/>.  
11.3.2016.



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Liperin kunta, sosiaali- ja terveystoimi
Toimeksiantajan edustaja:	Leena Laaninen
Osoite:	Käsimäentie 11c, 83100 Liperi
Puhelinnumero:	040 7660890
Sähköposti:	leena.laaninen@liperi.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot		
Koulutusohjelma:	Hoitotyö	
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Marjo Pulkkinen 1400132	Tiia Puhakka 1400861
Puhelinnumero:	040 xxx / Marjo	050 xxx / Tiia
Sähköposti:	xxx	

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	<p>Järjestötoiminta vanhusen yksinäisyyttä ehkäisevässä toiminnassa. Selvitys millaiset mahdollisuudet Liperin kunnassa toimivilla vapaaehtoistoimijoilla on järjestää ikäihmisten yksinäisyyttä ehkäisevää toimintaa nyt ja tulevaisuudessa.</p> <p>Selvitämme millaista apua järjestöt toivoisivat ja millaiset edellytykset toiminnalle on tulevaisuudessa. Tarkoituksena on tuottaa Liperin kunnan vanhuspalveluille tietoa kuinka kolmas sektori voi olla tukemassa kunnan työtä ikääntyneiden parissa, kuinka vapaaehtoistyötä voisi tarvittaessa kehittää ja millaisia haasteita vapaaehtoistyössä on. Työssä keskitytään tutkimaan vapaaehtoistyöntekijöitä ja vapaaehtoistyötä ikääntyneiden parissa.</p>
Toteutusmuoto	Kysely, Haastattelu
Aikataulu	<p>Vuosi 2016:</p> <p>tammi- ja helmikuu: opinnäytetyön suunnittelu, tarkka rajaus, teorian etsiminen</p> <p>maalis- ja huhtikuu: teorian etsiminen, opinnäytetyön kirjoittaminen opinnäytetyön suunnitelma valmis esitettäväksi</p>





## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

	toukokuu: teorialiedon etsiminen, opinnäytetyön kirjoittaminen kesä-, heinä- ja elokuu: toiminnallisen osuuden toteuttaminen syyskuu: opinnäytetyön kirjoittaminen loka-, marras- ja joulukuu: viimeistely, esittäminen, julkistaminen toimeksiantajalle toimittaminen kirjallisessa muodossa
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Mikäli opinnäytetyöstä aiheutuu kustannuksia, opiskelijat maksavat ne itse.

## Toimeksiantajan sitoumukset

--	--

## Opiskelijan sitoumukset

- o sitoumus tehdä työ opinnäytetyön ohjeiden ja eettisten periaatteiden mukaisesti
- o opiskelija hakee tarvittavat tutkimusluvut ennen aineiston hankintaa
- o sitoumus tehdä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa

## Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa

Ohjaaja(t):	Hanish Bhurtun, tuntiopettaja Karelia-ammattikorkeakoulu Tikkariinne 9 80200 Joensuu puh. hanish.bhurtun@karelia.fi +358 504364497
-------------	--

## Opinnäytetyön julkisuus

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

## Allekirjoitukset

Päiväys lipen 2.3.2016	Opiskelijoiden allekirjoitukset ja nimenselvennykset Margo Pukkinen Tue Puhakka MARGO PUKKINEN TUE PUHAKKA
Päiväys lipen 2.3.-16	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Leena Laaninen hoito- ja hoivapalvelujen johtaja
Päiväys 3/5/16	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Hanish Bhurtun

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Karelia ammattikorkeakoulusta Joensuusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Liperin kunnan vanhuspalveluiden kanssa, jossa tutkimme millaiset mahdollisuudet vapaaehtoisjärjestöillä ja eri toimijoilla on järjestää toimintaa vanhuksille nyt ja erityisesti tulevaisuudessa.

Toteutamme opinnäytetyömme tutkimuksellisenä työnä ja toteutustapana meillä siihen on ryhmähaastattelut. *Toivoisimme, että voisimme haastatella tutkimustamme varten järjestönne valitsemia/muita halukkaita henkilöitä.*

Haastattelu on vapaamuotoinen, keskusteleva tilaisuus ja aikaa siihen kuluu noin yksi tunti riippuen keskustelun määrästä. Haastatteluiden pohjalta teemme yhteenvedon Liperin kunnan vapaaehtoistoiminnan tilanteesta ja se tullaan julkaisemaan syksyn 2016 aikana. Vapaaehtoisjärjestöt ja Liperin kunta saavat omat kirjalliset selvitykset tutkimustuloksista ja tarvittaessa järjestämme tulosten esittämistilaisuuden erikseen sovittuna ajankohtana.

Toivoisimme saavamme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaiset toimintaedellytykset järjestöillä on tällä hetkellä?
2. Millaisia uhkakuvia järjestöillä on nyt ja tulevaisuudessa järjestäessään toimintaa?
3. Millaiset tulevaisuuden näkymät toiminnan jatkumisella on?
4. Millaisia yhteistyöideoita järjestöillä on?

Toteutamme haastattelut touko- ja kesäkuun aikana. Toivoisimme yhteydenottoanne ja toiveitanne mahdollisesta haastatteluajankohdasta mahdollisimman pikaisesti. Yhteydenotot toivoisimme ensisijaisesti sähköpostin välityksellä.

Yhteistyöterveisin,

Marjo Pulkkinen ja Tiia Puhakka  
Karelia-ammattikorkeakoulu

Marjo sähköpostiosoite  
puh. 040 xxx

Tiia sähköpostiosoite  
puh. 050 xxx

Perusilmaisu	Kuvaukset/ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä tekijä
Vapaaehtoinen	-ahkera työntekijä -luotettava -osaavat -korkea ikä -rekrytointi -moniosaajia -leimaantuminen ideologiaan -uskollisuus -sitovuus -innokkuus	Positiiviset asiat: -ahkera toimijat -luotettavuus -osaava -moniosaajia -uskollisuus -innokkuus  Negatiiviset asiat: -korkea ikä -rekrytointi -leimaantumisen ideologiaan -sitovuus	Takaa laadukkaan vapaaehtoistyön jatkuvuuden   Haasteita työn jatkumisella tulevaisuudessa	Toiminta laadukasta ja jatkuvaa  →  Aktiivinen, innokas toiminta  Vakain ja avoimin mielin tulevaisuutta kohti
Toiminta	-tarjolla monipuolista toimintaa -säännöllisyys -toimintojen vaikea tavoitettavuus -vetäjiä riittää -kolme taajamaa -ilmaiset tilat -tilat vastaa tarpeeseen -toimintatilojen saatavuus vaihtelee -resurssien vähentyminen -vaativat asiakkaat -toiveita huomioidaan -heikot atk-aidot	Positiiviset asiat: -tarjolla monipuolista toimintaa -säännöllisyys -vetäjiä riittää -ilmaiset tilat -tilat vastaa tarpeeseen -toiveita huomioidaan  Negatiiviset asiat: -toimintojen vaikea tavoitettavuus -kolme taajamaa -toimintatilojen saatavuus vaihtelee -resurssien vähentyminen -vaativat asiakkaat -heikot atk-aidot	Toiminnan jatkumisella hyvät perusedellytykset   Haasteita tulevaisuudessa vapaaehtoistyölle ja vapaaehtoisille	Tulevaisuudessa toiminnalle useita haasteita  →  Laskevat resurssit toimia  Vakain ja avoimin mielin tulevaisuutta kohti

